

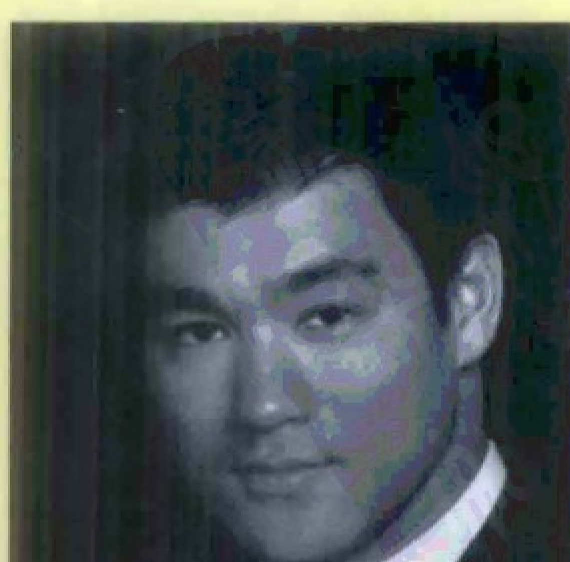
醒思录

李小龙的生活智慧

李小龙◎著
约翰·里特◎编
温戈◎译

『李小龙经典原著书系』卷①

STRIKING THOUGHTS:
BRUCE LEE'S WISDOM FOR DAILY LIVING



中国海关出版社

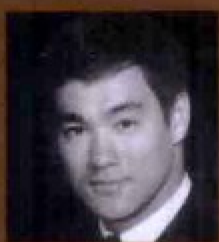
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

醒思录

李小龙的生活智慧

国内首次引进李小龙原著
全面展示东方哲学与西方文明融合而成的
李小龙思想体系



STRIKING THOUGHTS:
BRUCE LEE'S WISDOM FOR DAILY LIVING

『李小龙经典原著书系』卷①

他首先是一名导师。他传授哲学，传播知识和智慧。李小龙真诚地燃烧自己的生命，证明自己的信念——这是将热忱转化为行动的典型范例。无论你做了什么事，都要投入全部的真诚和热情。他确实影响了我。

——卡利姆·阿卜杜拉·贾巴尔（Kareem Abdul-Jabbar）
（李小龙弟子，有“天钩”之称，前美国NBA超级巨星）

我认为我现在做的所有事情，还有我的工作都是受李小龙先生的影响。他是我的偶像，我非常崇拜他。

——周星驰

李小龙，一个思考的武者。

——《明朝那些事儿》作者 当年明月

这本书是年轻人的“成人礼”，领悟它，意味着你将走出混沌、迷惘的人生阶段。

——出版人 包妍

ISBN 978-7-80165-641-4
9 787801 656414 >
定价：28.00元



醒思录

李小龙的[illegible]

李小龙◎著

约翰·里特◎编

温戈◎译

中国海关出版社

图书在版编目（CIP）数据

醒思录：李小龙的生活智慧 / 李小龙（著） 约翰 · 里特（编） 温戈（译）.—北京：中国海关出版社，2009.7

（李小龙经典原著书系）

ISBN 978-7-80165-641-4

Ⅰ. 醒… Ⅱ. 李… Ⅲ. ①李小龙（1940~1973）- 语录 ②人生哲学 - 通俗读物 Ⅳ. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 115188 号

STRIKING THOUGHTS:BRUCE LEE'S WISDOM FOR DAILY LIVING

By
BRUCE LEE(AUTHOR), JOHN R.LITTLE(AUTHOR)

Copyright: © 2000 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING/CHARLES E.TUTTLE CO., IN
Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 CHINA CUSTOMS PRESS
All rights reserved.

图字 01-2009-3452

醒思录：李小龙的生活智慧

XINGSILU：LIXIAOLONG DE SHENGHUO ZHIHUI

李小龙 著　　约翰·里特 编　　温戈 译

责任编辑：冯雪松
责任监制：关 巍
营销总监：张迟昱
出版发行：中国海关出版社
社　　址：北京市朝阳区东土城路 甲 9 号　　邮政编码：100013
电　　话：010-85271610（发行部）010-64227190-653（编辑部）
金钥匙书店：010-65195616（电话）　010-65195127（传真）
印　　刷：三河市腾飞印务有限公司　　经　　销：新华书店
开　　本：1/16
印　　张：16.5　　字　　数：216 千字
版　　次：2009 年 7 月第 1 版
印　　次：2009 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80165-641-4
定　　价：28 元

海关版图书，版权所有，侵权必究
海关版图书，印装错误可随时退换

编译委员会

顾　　问：李　恺　马明达　朱鹤亭　梁敏滔

主　　编：郝　钢　朱建华

副 主 编：陈琦平　马廉祯

（以下按照首字拼音音序排列）

编　　委：陈　群　杜　虎　关文明　黄德超　洪振华
刘烈红　李哲新　Mike Rutter　石天龙
温　戈　轩庆龙　钟海明　张礼义　张欣晨
张志东

献　辞

DEDICATION

谨以本书献给这样一些人——拥有不同的文化、不同的背景，不分性别，认同李小龙“普天之下，四海一家”的观点，并敢于质疑权威的人。正是你们的勇气和你们自己的《醒思录》，将会为我们所有人开创一个更加美好的未来。



精神修炼中的李小龙

李小龙思想

他首先是一名导师。他传授哲学，传播知识与智慧。李小龙真诚地燃烧自己的生命、证明自己的信念——这是将热忱转化为行动的典型范例。无论你做什么事，都要投入全部的真诚与热情。他确实影响了我。

——卡利姆 · 阿卜杜拉 · 贾巴尔（Kareem Abdul-Jabbar）

（李小龙弟子，有“天钩”之称， 前美国NBA超级巨星）

李小龙的哲学似乎总是回归到禅学的源头，在那里，彼此矛盾的观点描述着简单的真理。李小龙的教学是没有教学的教学，他不是教师，却是我所知道的最伟大的教师。

——斯特林 · 斯里芬（Stirling Silliphant）

（李小龙弟子，美国好莱坞奥斯卡金像奖编剧，前美国国家击剑队队员）

对于你提出的每一个问题，就算他从未考虑过，他也能不假思索地给出正确答案。李小龙能够用最简练的语言表达最全面的内容。如果他看到你正在被某事所困扰，他总是知道应该对你说什么。似乎他总能驱除你的“心魔”。如果你在害怕某事，李小龙就会看出来，并且说：“哦，你害怕它，

不妨这样来看待它吧……”他会改变你的整个想法。李小龙对每一件事都有透彻独到的见解。

——鲍勃 · 布里默（Bob Bremer）

（李小龙弟子）

我认为李小龙是一个极富才华的、卓越的生活哲学家。他深深地了解自己是谁。他对人们的忠告是“认识自己”。他所拥有的才能都缘于对自己的了解。他和我曾经就此展开过长久的讨论。无论你要做什么，如果不能认识自己，就绝对不可能在生命中有任何的提高。我想，这正是当今卓越人才的特征——认识自己。

——斯蒂夫 · 麦昆（Steve McQueen）

（李小龙弟子，上世纪七十年代美国好莱坞国际巨星）

我们花几个小时共同工作，然后再花几个小时讨论很多事情。他从不让生命游离于自己的控制范围之外。他是我所知道的唯一一个能够将生命升华为艺术的人。

——詹姆斯 · 柯本（James Coburn）

（李小龙弟子，上世纪七八十年代美国好莱坞国际巨星）

PDG

李小龙的哲学

琳达 · 李 · 卡德威尔

李小龙启迪、激励了许多人。影迷赞叹他的个人魅力，习武者敬佩他对实战的深刻理解，还有很多人从他的哲学之中得到指引，通过武术实现身心合一，从而进入生命之道。

李小龙在大学期间的哲学进修只是一个起点，他由此开始了自己作为一名重要思想者的终生探索。他从不让自己被任何特定的文化或哲学所局限。相反，他冷静而贪婪地阅读数百本关于各类哲学的书籍——西方、东方，古典、现代——努力汲取那些有助于自己精神成长的智慧原则。

在这个持续不断的学习过程中，李小龙发展了自己的个人哲学，其核心主题是通过更深入的自我认识来达到精神的解放。要把握真理与现实，就必须摆脱先入为主的成见、偏颇的歧视以及无意识的条件反射。武术只是一种载体形式，是李小龙发展自己潜能并与他人分享的一种方式。作为艺术的导师，李小龙有一种特殊的天赋，他常说："教师不是真理的给予者，而是一名向导、一名指向真理的人。每一个学生都应该靠自己去发现真理。一名优秀的教师仅仅起到催化剂的作用。"对于他的新学生，李小龙总是会讲述一个著名的故事——"倾空茶杯"：

有一次，一名学者拜访一位禅师，向其求教禅学。当禅师讲话时，学者总是频频打断他："哦，对，我知道的。"最后，禅师停止了谈话，开始

为学者敬茶，然而，在茶水倒满杯子并开始溢出之后，禅师仍然继续往杯中倒茶。“满了！杯子里再也盛不下更多的茶水了！”学者阻止道。“我当然知道，”禅师回答说，“但如果你不首先倾空你的杯子，又怎么可能尝到我的茶呢？”

李小龙从来不会全盘接受任何一种特定的武术或哲学风格，因此他也鼓励学生不要毫不怀疑地接受他的教导。他的主要观点是：要让一个人的心灵、态度与感觉保持柔软与包容，并同时提高批判性思维能力。这个质询、辩证、实践的过程不仅会使一个人了解自己身体的优势与不足，还会使他发现基本真理，以帮助他成长并达到精神、心灵、身体紧密结合的和谐境界。

李小龙的教导以不同的方式影响着人们。他经常“扰乱”习武者，颠覆他们既有的训练形式，从而引导其反省自己对哲学教条的盲目接受。那些接受李小龙私人训练或者通过李小龙的文章了解他的人，均被激励去发展他们的潜能、突破之前的限制、调整他们的心灵与身体，直至让信心克服恐惧。

李小龙以自己为例，鼓励他的追随者要在生活中充满创造性。“环境？”他笑着说，“我自己创造环境！”在他奔向目标的途中，李小龙拒绝被灾难所阻碍。他的答案是把绊脚石变为垫脚石。例如，当他因背伤而被迫困在床上达六个月之久时，就利用这个机会来整理自己的训练方法和哲学思想，并写下了数册文章。（编者注：除本书之外，还可在“李小龙图书馆”系列丛书《截拳道——李小龙武道释义》与《李小龙——生活的艺术家》中看到类似的文章。）

李小龙是那种为某种目标而生的人，他所实现的目标甚至比自己预想的还要伟大。李小龙的精神作为一种推动力，将继续激发年轻人关注并培养自己的身体与灵魂，将他们内在的潜能最大限度地实现出来。正如许多崇拜者所说——“李小龙改变了我们的生活”。

自由心灵之书

约翰 · 里特

实现自己是一件极重要的事情。我的个人建议是，希望人们去实现自我，而非实现自我形象。我希望他们去向内在观照自身，以诚实地表达自己。

——李小龙

李小龙改变了世界——以他的卓越光芒，改变了武术界、亚洲与美国电影界，以及无数学生与崇拜者的个人世界。这可不是短暂的影响，数十年来，李小龙持续不断地启迪、激励着各行各业人们的心灵。越来越多的人开始对他的思想感兴趣，越来越多的人把他视为当代的哲学家与理想主义者，在他的语录中发现治愈当代问题的药方，并把他看做自律、力量与智慧的模范。李小龙的哲学为我们描绘了这样一幅景象：一个进步的世界，没有苦难的世界，得到完美启迪而不复有无知、迷信与腐朽的世界。用李小龙的话说，那是一个充满“爱、宁静、兄弟情谊”的世界。

对李小龙来说，哲学不是高高在上的学院中的专业领域，而是每一个普通人通向心灵之旅的入门途径。它阐明了人类一切可能性的最大界限，消除了犹豫与不安的阴影。与那些满足于追随、模仿的人不同，李小龙强调要亲自去规划通向真理的进程，并鼓励那些希望分享其智慧的人同样去

做。李小龙推崇个人权利与个人发展，二者都强调个人的基本权利，他还探讨一些更深刻的事——全人类的公平，打破国家、种族、阶级等人为的藩篱，从而实现真正的兄弟情谊，使人们能够独立、平等地共同生活在和平之中。

李小龙拒绝盲目地服从于外在权威。他强烈要求人们实现自我及自我生活的最高价值，他高度赞誉“生活的艺术家”——那是依自己的判断而生活、孤立卓绝以对抗传统及公众观点的一类人。李小龙指出：“我们更愿意相信自己所模仿的对象，而不是相信自己所创造的东西”，其结果便是，我们被鼓励——也被指令——向自己之外的任何人寻求答案，来解决困扰自身的诸多问题。太多的人感到困惑，不知道应该去相信谁，他们怀疑自己的本能，不确定自己的未来。心灵被困，头脑受阻，任由他人支配，甚至任由他人来决定什么才是“真正”的问题。

《醒思录：李小龙的生活智慧》（以下简称《醒思录》）是写给心灵自由者的书，心灵自由者以自己的精神力量为生命之本，而不依赖于那些断言生命及生活方式的教条或规则。《醒思录》包括八个部分、七十二个主题、八百二十五条警句，献给那些在陈词滥调的教条中寻找真理但却一无所获的人们。在《醒思录》中，你会发现李小龙并没有给出简单的答案和具体的方法来帮助你准备好自己的道路。如果你处于痛苦、沮丧、焦虑之中，你可以在书中找到深刻的评论与见解，让你更加坚强，并抚慰你不安的心灵。

我该怎么说呢？简单来讲，因为李小龙的话对我以及数以千计的不同行业、不同地区的人们产生了同样巨大的影响，这些人写信或发送电子邮件给李小龙教育基金会，表达了同样的意思。显而易见，他们想要了解李小龙的思想，因为李小龙敢于说出其他人只敢想而不敢说的话，他的坦率消除了我们的不安与恐惧。李小龙能够用简单的句子表达深刻的思想，使之更加利于传播，他的每一句话都像一座山巅，提供了更高的视角以观察生命方式与生命奥秘的演变。极其耐人寻味的是：这些深刻的思想只是一

个年轻的三十二岁生命的智慧结晶。

本书书名中《醒思录》取自李小龙在阅读克里希那穆提的著作《最初与最终的自由》后，写下一系列格言时所拟的标题。将“醒思录”写在纸上（后来是录音）是李小龙在香港早年岁月中长期坚持的一个习惯。本书收录的“醒思录”均摘自李小龙与记者、朋友、同事之间的谈话采访与通信。其中有一些是李小龙已经要求打印出来的——或许觉得有一天会派上用场——另外一些是草草记下的，以免在他的头脑中一闪即逝。还有一些是他阅读时批注在书页空白处的。“醒思录”就这样成为他思想的结晶，他也由此被视为一名特殊的作家或哲学家。

李小龙的私人图书馆收藏了大量不同主张的伟大哲学家与不同文化的圣贤名人的著作，这使他能够广泛地了解各类人——而不仅限于他所认识的身边人——是如何看待生命的快乐与痛苦的。对于像李小龙这样的人来说，这些不同的观点仅仅是一种工具，他们希望去体验各种思想，让自己的头脑更加清晰，而不是在生命变得盲目与不明确之后获得某些结论。李小龙认为，在通常情况下，一个武断的结论仅仅是一个点，思想的远航将会在此停留。

李小龙以格言警句作为他惯常的教学形式和写作方法，本书延续了这一风格。本书可以像巴特利的《常用名言警句》那样去阅读。但是，一个人最终能够从李小龙那里获得何种启迪，与他对李小龙的关注的持续程度直接相关。李小龙总是选择与单独的个人进行交流，而且，他的写作主要是为了表达自己对生命的个人感受，而不是作为武断的教条或为反驳某人的论点而写。李小龙深谙哲学中“多与少”之要义，因此，他的文章——尤其是他的格言——非常优美地胜过那些传统哲学沉闷复杂的著作，给那些习惯于纯粹哲学与认识论之枯燥文风的人们带来一股清新的空气。这些格言的目的在于唤醒心灵并付诸实践，而并非抽象的理论——尽管抽象的理论也许是有效的。正如李小龙在他的一句格言中所说：

行动才是一个人的实际结果，而非思想，无论思想有多么华丽。

李小龙的格言包括诸多方面的内容，本书以人们最熟悉，也是最重要的“生命”作为开始，然后，依据各个不同主题，按照常规顺序，设置各部分内容，以唤起人们对内在问题的觉醒。李小龙的格言将迫使读者从现在开始去思考自己的问题，并由这些问题引导个人去得出自己的答案。李小龙总是激励他的学生（无论在教室里还是在他的文章中）不要赞成也不要反对——只要成长。

李小龙向我们揭示了传统观念的不足，但更多时候，他对自身、对虚假真理进行持续不断的质疑。正是这种质疑为真正的理解提供了必要的基础。正如李小龙所说：“在比较之中，新鲜的事物自会生长。”李小龙坚定地认为，即使他知道答案，即使他把答案告诉我们，这答案也绝不会对我们有任何帮助。换言之，根据李小龙对生命的认识，你必须苦苦思索这些答案对你自己的有效性。李小龙的思考方式属于他自己，他所提供的答案对任何其他个人都毫无价值，除非这个人对问题与答案均进行了独立的质疑，并最终掌握了答案的有效性。正因如此，李小龙的哲学文章能够如此成功地作为一种工具，引导你进入自己的心灵、进入哲学的圣域。

探究与质询的过程是重要的，但它们必须伴以敏锐的理解——因为我们的设想与信念在事实上是开放的，必须接受永久的质询——我们的“结论”并不占据特别的地位。它们只不过是在通向更深质疑的漫漫长路中的补给站，我们必须继续去质疑，质疑贯穿我们全部的生命历程。由于意识到他的个人观点很容易被自己的学生们化为教条，李小龙选择采用苏格拉底问答法来激发他的学生（如今则是他的读者）从内心出发来面对或处理困扰他们自身的现实问题。李小龙强调，如果说有方法，那也只能是别人的方法，而非你自己的。追随别人的方法，其结果将会带你远离那本已潜藏在你内心深处的真理。也正是出于这个原因，自由的心灵绝对不能曲解任何书籍——包括本书——及其关于真理的内容，否则它只会成为另一个外在

的权威，正如李小龙所指出的：

寻求真理，需要独立的质疑，勿依赖于他人的观点或书本。

或正如李小龙在他最后一部电影《龙争虎斗》中所提醒的：

就像指向月亮的手指，不要只盯着手指，否则你会错失整个美丽的夜空。

本书的目的是双重的：让李小龙与你交流，让你与自己交流。李小龙关于教育的如下忠告是极为中肯的：

生活是各种关系的持续过程，因此，请跳出那些孤立的、既定结论的硬壳，去直接关注它们所表达的内容。记住，我不求你的附和，也不要影响你。所以，切勿把你的心灵拘泥于“这就是这”或“那就是那”。如果你从现在开始学会自己去探究每一件事，我将会更加满意。

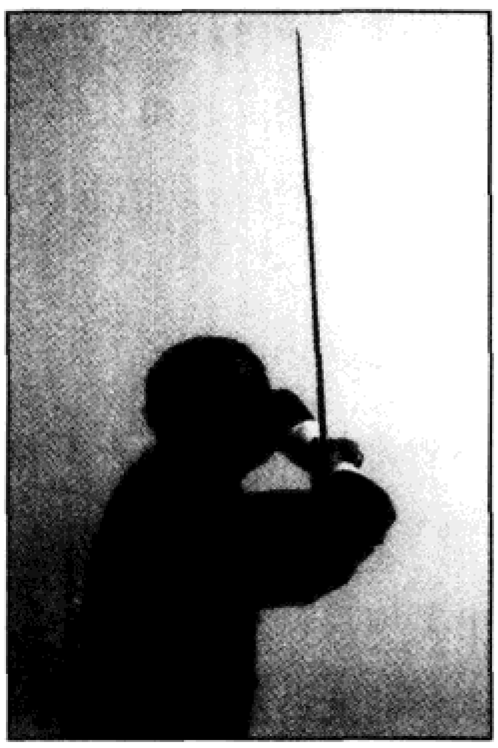
李小龙在本书中与你的交流要靠你自己去理解，它单独地适用于你，你可以按照自己的意愿去解释、去运用。

寻求真理，需要独立的质疑，勿依赖于他人的观点或书本。

——李小龙

PDG

中文版序一



马明达：广州暨南大学历史系教授、博士生导师。兼华南师大体育科学学院客座教授、西北民族学院历史系客座教授，广东省武术文化研究会会长，广东李小龙研究会会长。

李小龙去世已经三十多年了。在中国，在全世界，李小龙仿佛依然活着，依然雄姿英发，光芒四射，为无可计数的人们所尊崇，为许许多多的“龙迷”顶礼膜拜！

当前，新一轮的“龙热”正在全国涌起并走向高潮。令人欣悦的是，在崇拜者与日俱增的情况下，“质量”也在明显提高，也就是说崇拜更趋于理性，认识在逐步深化，总体上说“龙热”的学术含量比之以往有了明显提高。不少研究者从技术层面上升到了学理层面，上升到对李小龙武学思想及其渊源的深入研探，也开始注意把李小龙摆在一个特定的大背景下进行分析，探索“李小龙现象”的文化内涵及其现实意义。这是一个可喜的转型，是一个有前景的学术趋向。

在我看来，新一轮“龙热”的出现不是突如其来的现象，它有着多方面的原因，有着一定会出现的必然性。概括而言，它与中国武术——主要是竞技武术目前的尴尬境遇有直接关系，在对李小龙的思念和崇敬的热潮

中，寄托着人们对中华武术前景的期望和忧虑，也含有一定程度的不平之鸣。对此，我愿意谈谈我的一些认识，聊供读者参考，也希望有助于加深大家对李小龙的认识。

当代所谓“竞技武术”早就衰象毕露了，现在又因为入奥失利而更趋落寞，练者寥落，市场日缩，全靠全运会项目的优势地位和管理体系的支撑而维持其存在。目前各省专业队已所剩无几，加上高校的“特招生”等，全国专业和半专业的运动员总数不过数百人而已，且后继乏人。与此相比，从邻国传来的跆拳道、空手道等却在中国大行其“道”，爱好者摩肩接踵，全国上下随处可见，专业队、俱乐部也越办越多，这与“竞技武术”的冷落局面恰成鲜明对照。同样都属于东方“武术”类的运动项目，而且都可以寻根溯源于中土，或者说彼此间有着深远的渊源关系，为什么此消彼长，一冷一热，竟会有如此巨大的差别呢？这令人困惑不解。

实际上这一情景由来已久，可谓冰冻三尺非一日之寒。

“竞技武术”的弊端早就为人们所指议，无奈主管部门仍一门心思寄希望于它的申奥成功，指望着“一登龙门，身价十倍”的奇迹发生。然而，败局从一开始就注定了。选定“竞技武术”作为申奥项目，本身就是一个缺乏深思熟虑的举动，反映了当事者对我国民族体育的大结构和项目优势所知甚浅，研判不准，故而有此战略性的失误。自从武术被切割成“竞技”和“传统”两大块以来，主管部门的重心一直在“竞技”一边，对之百般护持，并一力强化其以高、难、新、美为发展方向的“竞技特点”，导致原本还有一定武术味的“规定套路”等，越来越舞蹈化、体操化，成了只有专业队员才能争奇斗巧的一种特殊技艺，与中华武术固有的文化特性和价值追求分道扬镳，渐行渐远；与大众爱好者也拉开了距离。问题还在于，当事者重术轻学，一向忽视理论研究，以至连号称“精心编写而成”的入段、晋段考评的必读教材，也是错误百出，令人哭笑不得。理论上的浅薄化导致技术导向的谬误，为提高“难度”和“竞技性”，竟不惜对武术实行变性手

术，比如在太极拳里增加跳跃平衡动作，让民间练家瞠目结舌，不知所云！以“去掉一个最高分、去掉一个最低分”的评分方法定名次的“竞技武术”，只能拿“博大精深”、“天人合一”一类虚饰之词作以解释，含糊其辞实际上表明心中无数。至于“特设项目”、“表演项目”之类，尽管煞有介事，却没有任何实际意义。我们得有勇气承认，“竞技武术”的申奥失败，让我们丢掉了有中国项目进入奥运的一次绝佳机会，我们为此等待了数十年之久，现在却坐失良机。最近有官员宣称：“武术入奥或需十年。”这虽然仍旧是敷衍之词，但语言相对平实，算是有了进步。

北京奥运使中国人无比欢腾，人们至今还在回味着每一块金牌带来的喜悦和自豪。然而，中国成功举办的奥运会上，却没有属于中国的项目，这无论如何是一个铭心刻骨的遗憾！特别是一想到东京奥运会柔道入奥，汉城奥运会跆拳道入奥，就更加不平衡，难以心安理得。英国宣布，2012年的伦敦奥运会将以空手道等五个项目作为备选项目，“竞技武术”依旧榜上无名。假如空手道增补成功，日本在奥运项目中将拥有两个项目，成为当之无愧的东方体育文化的代表之国。想想看，我们连一项都没有，难道我们的祖先没有留给我们体育遗产？我们除了“竞技武术”就没有别的传统项目？或者说我们的武术除了翩翩起舞的“竞技武术”外，就没有其他形式，没有更符合奥运精神的比赛形式？坦诚讲，奥运无中国项目，不但与我们源远流长、丰富多彩的体育文化积淀不相称，也与我们今天的国际地位和体育实力不相称，这不仅仅是我们的遗憾，恐怕也是奥运大家庭的遗憾，是不断强调多元发展的世界体坛的美中不足。当下，在沉寂了一段时间后，关心这个问题的人渐渐多起来了，人们开始寻思其中的缘故，思考我们在选定申奥项目上到底有没有失误，寻思“竞技武术”到底是怎么回事，为什么奥委会就是不肯接纳？

话题回到李小龙。

在我看来，正是这样的大背景之下，在“竞技武术”极度落寞之际，社

会上涌现出了新一轮的李小龙热，同时也引发了“功夫热”和“国术热”。在一定程度上，“龙热”可以看作人们对武术申奥失败的回应，里面还包含着对中国武术尴尬境遇的不平之鸣，包含着人们对以武术为代表的整个民族体育前景的深思和期望。通过对李小龙的追思和敬仰，再一次想到他的截拳道，以及他通过截拳道所表达的武学思想和所追求的武学境界。我们不妨做点比较，到底是哪种形式更符合传统的武术精神，也更容易被世界所认同呢？是以评比代替竞赛的“竞技武术”呢，还是李小龙的有练有打、练打结合的截拳道呢？显然，李小龙的截拳道更具有中国武术文化的根源，也更符合西方体育价值体系中的竞赛观，因为它是立足于世界武坛并且在兼容并蓄的运动实践中创造出来的。尽管截拳道也不是无懈可击，不能说是最完善最成熟的武术形式，但它的思路是正确的，技术体系建构于删繁就简、取精用宏，又融观赏、愉情、健身与手战之道为一体；也曾经风靡世界，拥有大量的爱好者。因此它完全有资格代表中华武术跻身于世界武道之林。更重要的是，以截拳道的研创为基础，李小龙首先提出了综合搏击的理念，并大胆付诸实践，探求发展之路。这在全世界具有首创意义，当代风行全球的各种综合性搏击比赛，可以说无不导源于李小龙“综合武术”的思想，所以当今世界上所有综合武术的追求者无不尊李小龙为杰出的先行者。

纵览上世纪六七十年代，世界武坛风起云涌，在西方拳击鼎盛之时，东方的武道也勃然崛起。柔道、空手道先后进入美国后，以其隆重典雅的仪礼令美国人耳目一新，东方武道的文化意蕴显现了巨大魅力，很快就风行起来。晚出的跆拳道也紧随其后，登上美洲大陆，通过严谨的推广模式而稳步前进。拳击一统天下的局面终于被打破，武坛上出现了东西方搏击项目并驾齐驱、旗鼓相当的局面。正当此时，来自香港的李小龙以一个中国武术家的身份，以美国为擂台，雄心勃勃，英气凌厉，举起中国功夫的大旗，在极短的时间内就推出了截拳道的技术与理论体系，并且以独特的传播与训练方式，吸引了大量追随者。“振藩国术”和“振藩截拳道”的大

名不胫而走，其发展之快如同奇迹。我们都知道，截拳道是对中国传统武术的提炼与熔铸，它包含有咏春拳、洪拳，也有北方的多种拳法，同时亦不必讳言，它也吸收了其他搏击技术的优长，表现了以武术为本而多元兼容的特点。

特别值得提到的是，在龙争虎斗的美国搏击赛场上，李小龙是极少数为大家公认的杰出人物，是众多的国际武术家中唯一受到东西方武林共同敬仰的人物。大家尊他为“武之圣者”，尊他为“武哲”，就是因为他深深扎根于中华文化的沃土，以中国古典哲学为智慧之源，又能在交流中择善而从，吸纳多方滋养，不但技艺超群，更重要的是有思想、有追求、精力充沛、才华横溢，是名副其实且特立独行的武林英杰。我们必须指出，比之于柔道、空手道和跆拳道，李小龙和他的截拳道所缺少的是国家的支持、是华人社团与财力的大力扶助。这是当时特定的时代背景造成的巨大遗憾、加上他的英年早逝，这就平添了李小龙事业的悲壮色彩，真可谓“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”！李小龙是名副其实的孤胆英雄，他以单枪匹马、单打独斗的方式，承担了本来应该由国家，或至少是由群体去做的事情，以一人之力向全世界展现了中华武学丰富的哲理和无比精巧的技艺，最终使“中国功夫”名震寰宇，令全世界都为之倾倒，对之仰慕！这是我们永远都不应该忘记的。尽管截拳道没能像空手道、跆拳道一样，发展成为世界性的运动项目，进而荣登奥运殿堂，但李小龙所走过的路给我们以深刻的启发，他的一切成就和截拳道体系，是我们应当倍加珍惜的资源。

我们对李小龙的认识是逐步加深的，但这一过程相当缓慢。迄今为止，许多人对他的认识仍然不全面，甚至很不准确。一般人心目中的李小龙只是一个优秀的武打明星，一个武功高强的演员。这其实与真正的李小龙之间相距甚远，与西方人、日本人心目中的李小龙也大不相同。造成认识不足的一个重要原因，就是在国内，李小龙和他的截拳道一直处在民间自生状态，一直没能进入由官方掌控的武术管理体制，没有被吸收到官办的武

术比赛活动中，也不被官方的段位制所涵盖。在中国这当然是非常重要的，没有国家管理体制的支持，相关的宣传与传播都是业余的，影响力自然很有限。所以，我们不能不说就截拳道的练习者而言，数量不是在增加，而是在减少。另一个重要原因是，在第一手资料和重要研究成果的引进上，我们一直行动迟缓，很多有价值的书刊，至今还没有译介到国内，这对提升国内的研究与宣传水平，是非常不利的。

大多数人对李小龙的认识主要来自他拍的武打片，可以说他的电影形象先入为主，深得人心，这无疑是李小龙的成功之处，但也有一定的负面效应，对大众的认识起了某种导向作用。后来又有了一系列技术的和传记的读物问世，各种逸事传闻、小说影视也纷至沓来，让人眼花缭乱，目不暇接。毋庸讳言，这些东西明显存在良莠不齐的问题，有些是相对严肃的编译之作，有些则是商业性的辗转稗贩的东西，立意低下，定位偏移，甚至有许多虚妄不实之词混杂其中，以低级趣味和奇谈怪论来取悦大众读者。没有官方支持，进不了高等学府，李小龙研究工作同样处于民间状态，队伍很小，成果寥寥无几。截拳道爱好者缺少优秀教练，与他人的交流也很有限，多数局限于表象的模仿。双截棍的演练尤其如此，往往仅以技巧取悦观众，正如古人所谓“只图人前饰观”，不是真有功夫的实学。青少年爱好者往往对他的武学思想了解不多，对他的胸襟和学养，对他丰富的精神世界和高远的人生追求都知之不多。

可喜的是这一情况正在发生变化，尽管变化姗姗来迟，但终究还是出现了。随着新一轮“龙热”兴起，国内的李小龙研究有了令人欣慰的新动向。一个重要的标志是最近美国人约翰·里特编著的《李小龙——生活的艺术家》一书终于在国内出版了（注）。此书的面世，立即使中国读者耳目一新，对李小龙有了全新的认知。通过这本书，人们第一次读到李小龙的笔记、书信和他写的若干首诗，那些词句清新而寓意深邃。国内的“龙迷”第一次得知这位勇敢善战、一往无前的英雄，竟是如此多才多艺，且具有

哲人睿智和诗人的襟怀，这在同时代的中外武术界卓然而立，罕见其俦。所以我曾经以“壁立千仞”来形容他的存在，比拟他在特定时空条件下所建树的伟大业绩。

约翰·里特（John Little）是美国“李小龙基金会”的前主席，多年来积极从事李小龙的研究，又师从李小龙的亲传弟子黄锦明先生学习截拳道。他论著甚多，成就突出，是当代世界上最具权威的李小龙专家之一。由于得到了李小龙家人的同意，他有机会阅读了李小龙的大量藏书和读书笔记，以及许多未刊手稿和通信等珍贵资料，加上他的勤奋不懈和精研覃思，使得他的著作——包括对李小龙遗稿的整理和他本人的论述，对于解读李小龙的生平和思想具有一定的经典意义，在世界各地拥有大量读者。中国的“龙迷”一直期盼能读到约翰·里特编著的书，通过里特的书，触摸到出自李小龙之手之口的第一手资料，从而直面其人，聆受其教。但主要由于版权方面的原因，这一期望久难实现。值得庆幸的是，《李小龙——生活的艺术家》出版后，国内的李小龙爱好者大受鼓舞，有人闻风而动，援引同道，筹措资金，下决心把约翰·里特的其他几本书也都译介进来。而这项工作的主要发起人和推动者是湖南娄底潇湘职业学院的校长郝钢先生，还有他多年来志同道合的朋友陈琦平、朱建华二位先生。我对其中的原委略有所知，以为有必要给读者做些介绍。

在国内的李小龙爱好者中，郝钢、陈琦平、朱建华三人的名字大家并不陌生。他们是国内最早的“龙迷”中的中坚人物，素有“三剑客”的雅誉。上世纪九十年代初，他们就曾远渡重洋，专程到美国西雅图为李小龙扫墓，并与李小龙亲属和几位高足弟子建立了密切的关系，至今保持来往，情谊如故。更重要的是，他们各自从不同角度，在李小龙研究和截拳道传播上做了许多事情，不但撰写了大量论文和著述，而且开门立户，勤恳教学，逐步培育成了一个拥有大量学员的截拳道系统。特别是郝钢先生，二十多年来，一直以李小龙精神为楷模，以截拳道为教材，坚持办学，努力造就品学双优、

文武兼长的人才，使李小龙的精神财富服务于社会主义的教育事业。经过长期不懈的努力，他所创办的潇湘职业学院，已经发展成为数千人规模的高等院校，也成为目前国内最大的截拳道基地。李小龙精神作为一项重要的民族文化遗产，已经深深扎根于潇湘大地，在芙蓉国里展现风采，枝叶长青！

正是在郝钢先生的慷慨支持之下，又有陈琦平、朱建华等人的鼎力襄助，约翰·里特的其他几部书，即《醒思录：李小龙的生活智慧》、《截拳道：李小龙武道释义》、《李小龙肢体表达艺术》、《功夫之道：李小龙中国武术之道研究》等，都已顺利解决了版权问题，而且以最快的速度完成了翻译工作，即将陆续出版。毫无疑问，对广大中国“龙迷”而言，对加深国人对李小龙的认识和提升李小龙研究水平而言，这的确是一件非常值得庆贺的盛事，是一件大有意义的实事。时值李小龙七十岁冥寿在即，也算是中国的李小龙追随者对这位武坛先贤的一份祭奠之礼吧！

谨承郝钢、琦平、建华诸友之嘱，要我为《醒思录：李小龙的生活智慧》译本写点东西，良意难却，故拉杂写了上面一些感言，也写了一些对中国武术现状的一己之见，漫无系统，实不足以为“序”。所言或有不当处，尚请读者见谅。

马明达

2008年11月于暨南大学说剑斋

注：约翰·里特《李小龙——生活的艺术家》，刘军平译，南海出版公司，2008年3月

截拳道是走向自我解放之道

李小龍語 戊子秋朗達書

中文版序二



朱鹤亭，道号玄鹤子。国际著名养生学家、中华医学家、食疗学家、玄学家、武学家。

李小龙（原名李振藩），拜师咏春拳宗师叶问，受艺于师兄黄淳樑。他“苦其心志，劳其筋骨”，独辟蹊径，创立截拳道，将中华武术传播于世界。

孟子曰：“天将降大任于斯人也。”李小龙少年时期，即参演过二十余部电影中的配角，在他赴美国之前，参拍了《人海孤鸿》，被著名导演张彻称赞为“有足够的明星气质”。

李小龙在美国西雅图中学结业后，考入西雅图华盛顿大学，主修戏剧学系（被列入1999年百名《世纪校友》）。《兵略》云：“将者，必独见独知。”李小龙所创截拳道，称为“无形之形，无式之式”，“以无限为有限，以无法为有法”，清代著名书画家苦瓜和尚云“无法而法，乃为至法”，真是英雄所见略同。

宋代著名文学家苏轼云：“非才之难，自用者实难。”李小龙读大学期间，

即出版了英文的功夫书籍，开始传授武术，进人荷里活（即好莱坞，编者著）参演了《青蜂侠》、《盲人追凶》等。1971年，返回香港，主演了《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》、《死亡游戏》等，可谓“胆力绝众，材略过人”。李小龙所著《醒思录：李小龙的生活智慧》蕴藏着文能服众的哲理，所著《功夫之道》深含武能威敌之精神。

李小龙在事业腾飞，名声显赫之际，仍念恩母校圣芳济书院，于1973年2月28日，到校拜见培育他的老师和同窗校友，这种念旧思故之深情厚谊，充分体现了他的侠肝义胆。

《周易》云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”美国人约翰·里特编著了《醒思录：李小龙的生活智慧》一书，描述了李小龙在功夫、哲学、心理学、诗歌、截拳道、表演艺术等诸多方面的才学，充分体现了他的德艺双馨。

1973年7月，在三十二岁而立之年，一世英豪李小龙在香港不幸猝逝！

时逢李小龙诞辰七十周年之际，中外武术界、影视界，各界熟知李小龙者，可谓“换我心，为你心，始知相忆深”，“欲祭疑君在，天涯哭此时”。

朱鹤亭（玄鹤子）

戊子年季秋月于香港



龍道
玄鶴子題於香港
戊子年季秋初七

目 录

忆述 李小龙思想……1
序言 李小龙的哲学（琳达·李·卡德威尔）……3
导言 自由心灵之书（约翰·里特）……5
中文版序一（马明达）……11
中文版序二（朱鹤亭）……20

第一部分 基本原则……3

“生命永不停滞。它是一种持续的运动，无节奏的运动，也是一种持续的变化。事物均产生于运动中，并在运动中获取力量。”

生活（Life）……5
存在（Existence）……8
时间（Time……10
根本（The root）……11
现在（The now）……12
现实（Reality）……14
法则（The Laws）……18
依赖（Interdependency）……19

空（The Void）…………………………………………20
死亡（On Death）……………………………………21

第二部分　人……………………………………………25

“仅仅知道是不够的，我们必须应用；仅仅希望是不够的，我们必须去做。”

人（The human being）………………………………27
行动（Action）…………………………………………28
无为（自然的行为）[Wu-wei（natural action）]…………30
心灵（The Mind）………………………………………32
思想（Thinking）………………………………………34
概念（抽象）[Concepts（Abstracting）]…………………36
知识（Knowledge）……………………………………38
理念（Ideas）…………………………………………39
感知（Perception）……………………………………41
自我（自我意识）[The Ego（Self-Consciousness）]………43
专注（Concentration）…………………………………47
理性（On Reason）……………………………………47
感性（Emotion）………………………………………52
幸福（Happiness）……………………………………53
恐惧（Fear）…………………………………………54
意志（Will）…………………………………………56
良好的愿望（Good Will）………………………………58
梦想（Dreams）………………………………………59

精神（Spirituality）……60

第三部分　存在 ……67

“普天之下，四海一家。从根本上讲，世界各地的人都拥有相同的本性。我不希望这听起来像是‘圣人说’云云，但事实上，普天之下，只有一个大家庭。”

健康（Health）……69
恋爱（Courtship）……70
爱（Love）……70
婚姻（Marriage）……71
抚育孩子（On Raising Children）……73
教育（Education）……73
教导（Teaching）……74
道德规范（Ethics）……77
种族歧视（Racism）……79
灾难（Adversity）……80
对抗（Confrontation）……84
适应（Adaptability）……85
哲学（Philosophy）……87

第四部分　成功 ……93

“成功就是当准备遇到机会。机会也许会走向你，也许不会。幸运也许会走向你，也许不会。但如果它们走向你——你称之为幸运——

你最好已经做好了准备。”

工作（Work）……95
质量（Quality）……97
动机（Motivation）……98
目标（Goals）……100
信念（Faith）……102
成功（Success）……103
金钱（Money）……104
名气（Fame）……105
奉承（Flattery）……106

第五部分　艺术与艺术家……111

“艺术需要直接的、诚实的、全神贯注的行为。通过艺术，我们必须运用自己的灵魂，为自然或世界创造崭新的形式与意义。”

艺术（Art）……113
电影制作（Film-making）……117
表演（Acting）……118

第六部分　自我解放……123

“了解自己，通向自由之路。自由，每时每刻都存在于自我了解之中。”

训练（Conditioning）…………125
体系（Systems）…………126
超然（Detachment）…………130
无思（无心）[No-mindedness （Wu-hsin）]…………131
禅宗（Zen Buddhism）…………133
冥想（Meditation）…………135
守中（On Being Centered）…………137
自由（Freedom）…………138

第七部分　实现的过程…………143

“卓越。我已从实现自我形象转变为实现自我，从盲目地迷信宣传、迷信组织化的‘真理’，转变为向内在寻找自己无知的原因。”

实现自我（Self-actualization）…………145
帮助自己（Self-help）…………149
了解自己（Self-knowledge）…………151
表达自己（Self-expression）…………153
成长（On Growth）…………154
简单（Simplicity）…………156

第八部分　根本（最终）原则…………161

“自由之路始终是整体的。流动导致转换。了解自我导致觉醒。整体导致最终的自由。”

阴阳（Yin-yang）……163
整体（Totality）……166
道（Tao）……167
真理（Truth）……169

译后记……177
附录一　李小龙年表……181
附录二　李小龙荣誉榜……203
附录三　国内外李小龙 & 截拳道网站举要……219
附录四　李小龙经典原著书系介绍……225

PDG



父与子

PDG

醒思录

李小龙的生活智慧

PDG

第一部分

基本原则

PDG

“生命永不停滞。它是一种持续的运动，无节奏的运动，也是一种持续的变化。事物均产生于运动中，并在运动中获取力量。”

生 活(LIfe)

【始于虚空】欲尝我杯中之水，须先清空你的杯子。朋友，放下你所有先入为主的固有成见，保持中立。你可知杯子为何有用？因它是空的。

【流动于生命之旅】你不可能踏入同一条河流两次，朋友。生命运动不息，正如河水奔流不止。没有任何事物是固定僵止的。无论你遇到何种问题，请牢记：问题不会保持固定僵止，它将随你活泼的内心而变动。如果不明白这一点，你就会陷入人为的不自然状态，去徒劳地阻止那永恒的流动。切勿僵化，你必须做出改变、灵活圆通。记住：杯子的用处正在于它的空。

【生命无界】生命是广阔的，无限的。生命无边，亦无界。

【生活是各种关系的持续过程】生活是各种关系的持续过程，因此，请跳出那些孤立的、既定结论的硬壳，去直接关注它们所表达的内容。记住，我不求你的附和，也不要影响你。所以，切勿把你的心灵拘泥于“这就是这”或“那就是那”。如果你从现在开始学会自己去探究每一件事，我将会更加满意。

【生命本来如此】从我们拥有生命的那一刻起，生活便亦存在了——当生命无阻碍地流动，恰恰是因为一个活生生的人是意识不到这种活动，故能让生命以其本来面目而存在。生命是活动的，在这活泼的流动中，问题便不再展现。因为在这一刻，生命即生活！所以，若想全心全意地、完整地历验生命，首先要明白：生命本来如此。

【生命——本身即为目的】要明白这样一个事实：你仅仅是“活着”而非“为某种目的而活”。

【生命的意义】生命的意义就在于它是在活着，既不是为了某种交易，也不是为了被赋予某种概念，更不是为了削足适履以纳入某种体系形式。

【生命是感觉的产物】生命是什么？一切答案都须由我们的感觉来做出。

译注：原文“life is simply what our feelings do to us.”直译为：生命就是我们的感觉所加于我们的。

【生命的真义】总而言之，我的计划及行动的目标是寻找生命的真义——内心的安宁。而事实证明，要获得内心的安宁，道家与禅学中超然脱俗的思想是颇有助益的。

【生命的奥秘】“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”* 这句箴言蕴含着生命的奥秘。詹姆斯·阿伦也说过：“一个人就是他自己所认为的那个样子。”这也许是一种令人诧异的说法，不过每一件事其实都是一种心境、一种思想状态。

* 注：参见《圣经·旧约·箴言篇》第二十三章第七句：因为他心怎样思量，他为人就是怎样。

【真义存在于关系中】真义就是从表象到背景之间的联系。

【操纵与控制绝非生命的终极欢乐】我们知道，操纵与控制绝非生命的终极欢乐——应该变得更加真实，学会拥有自己的立场，发展个人的核心部分，强化我们的完整人格，释放我们的自发力量——是的，是的，是的！

【生命的本质】本质：精神的自由活动。最原初的本质。

【暴力是生活的一部分】要记住：暴力与侵犯是当今日常生活的一部分。你在电视中看到它。无法假装它不存在。

【生命的原则】生命永不停滞。它是一种持续的运动，无节奏的运动，也是一种持续的变化。事物均产生于运动中，并在运动中获取力量。

【生命有时并不快乐】生命是一个流动不息的历程，在前方路上的某个地方，总会有些不快乐的事情突然发生——或许会留下创伤，但生命将继续流动，就像奔腾的河水，一旦停止，便会腐坏。勇敢前行，我的朋友，因为每一段经历都会教育我们。保持冲劲，因为生命就是这样：有时美好，有时艰难。

【生命的钟摆必须平衡】只有简朴的节制才可得以持续，直到永远。只有万物的核心才可得以保持，因为生命的钟摆必须保持平衡，而保持核心即平衡。

【柔软便是生命】柔软。当一个人活着，他是温和与柔软的，当他死去，就会变得僵硬。柔软是生命，僵化是死亡，不论身体、思想还是精神，皆为如此。

【生命是教师】生命本身就是你的老师，你总是处于一种持续不断的学习状态之中。

【活着就要创造】活着就要表达，表达就要创造。创造绝不仅仅是重复。

活着就是在创造中自由地表达自我。

【生命的过程】因为生命是一个不断发展的过程，所以一个人应该在此过程中保持流动，并了解如何去发展和实现自己。

【生命的统一】一切生命的统一方为真理，这真理只有在自我割裂的错误观念——它注定是从整体中分割出来的——被永久地消除之后才能被完整地了解。

【完美的生命是简单的生命】简单的生命是单纯的，在这里，利益被抛开，机智被舍弃，自私被丢除，欲望被减少。它是完美的生命，尽管看上去似乎并不完整；它是充实的生命，虽然看上去似乎空空如也；它是明亮如阳光的生命，但却并不耀眼夺目。简而言之，它是协调的、统一的、满足的、宁静的、坚定的、开悟的、安宁的、长久的生命。

【生命必须在每时每刻中加以理解】生命是没有答案的，必须在每时每刻中加以理解——我们所找到的答案，总是不可避免地与我们自认为已经了解的某种模式相一致。

【享受自己】朋友，请记住，既要享受你的计划，也要享受你的成就，因为生命苦短，没时间去消极颓丧。

存 在（Existence）

【存在与反存在】存在的对立面是什么？最直接的回答是“不存在”，

PDG

但这是不确切的。存在的对立面应该是反存在，正如物质的对立面是反物质一样。

【存在先于意识】最重要的事情，并不是我所思考的事情，而是“我存在”这一事实，因为很多人并不思考，也依然存在——哪怕这存在并非真切的存在。想想看！假如我们把理性思维强加于感情生活之中，那将会多么的别扭啊！

【存在是动态的】它绝不是静态的，因为那是一种缺乏连续性的状态。

【“存在，然后思考”】事实是：“存在，然后思考。”“我存在，然后我思考”，尽管不是每一件事情都在思考。有意识地思考不正是建立在一切人类意识的基础之上吗？没有自我意识，也没有人格个性，纯粹的思考怎么可能存在？没有感觉，没有我们所感知到的特定事物，纯粹的知识怎么可能存在？我们难道不是在感觉思考吗？在求知与抉择的行动中，我们难道不是在感觉自己吗？

译者注：此处标题原文为“Sum, ergo cogito.”系拉丁文。这里有两点需要说明：

1. 法国哲学家迪卡尔（Rene Descartes）的法文名著 *Discours de la Methode* 被译为拉丁文（当时该语种被普遍运用于哲学著作中）后，其中一句名言“je pense, donc je suis”即被译为“cogito, ergo Sum.”严格来说，此译并不准确，故在世界范围内造成了广泛的误解。该拉丁文转译为中文便是著名的“我思，故我在”。此译又不准确，因此，今天许多人对此语的理解，其实早已与迪卡尔的本意大相径庭。有人认为，迪卡尔的本意是：“因为我在思考，所以才能证实我的存在。”

2. 李小龙在此将拉丁文“cogito, ergo Sum.”的顺序颠倒了一下，成为

"Sum, ergo cogito."本书译为"存在，然后思考"。李小龙的意思是，个人自我意识的觉醒是第一位的，他反对迷失自我的、盲从的思考。

【存在与认识的基本关系】怀疑即思考，而思考是宇宙间唯一的事情，你无法否认思考的存在，因为否认本身就是一种思考。当一个人宣称思考是存在的，那就自动宣称了他的存在，因为没有哪一种思考能够缺少了思考者这一主体要素。

时 间（Time）

【过去，现在，未来】朋友，请回想过去，那些令人愉快、有益、感到满足的事件与成就。现在？好，想一想那些挑战与机遇，以及你运用自己的天赋与能量所能获得的回报。至于未来，则是某时某地，你所有的一切极富价值的远大理想都已在你能力所及的范围之内。

【永恒的瞬间】"瞬间"没有昨天也没有明天。它并非思想的产物，故与时间无关。

【知识，认知，与时间】毋庸置疑，知识总是与时间相关联，而认知却与时间无关。知识来自资料、来自积累、来自结论，而认知是一个动作。

【勿受时间的禁锢】要实现自由，必须学会让心灵直视生命，生命是广大无边的运动，它不受时间的束缚，而自由是存在于意识领域之外的——用心观察，切勿停下来解释"我是自由的"，否则你将活在对已逝事物的回

忆之中。

【花费时间与浪费时间】花费时间是指以某种特定的方式度过时间。浪费时间是指不加考虑、漫不经心地消耗时间。我们都在度过时间，不是花费，便是浪费，如何度过时间由我们自己决定。而时间一旦度过，便永远地一去不返。

【时间的价值】时间对我来说意味着许多。因为，如你所知，我也是一名学习者，我常常沉迷于不断发展与精简的快乐之中。若你热爱生命，就不要浪费时间，因为生命是由时间构成的。

【时间与哲学】这段日子里，我唯一的问题就是时间。我发现自己忙着往来穿梭于洛杉矶与香港，每年有四五次。这的确是一种令人崩溃的谋生方式，不过我觉得，正是华盛顿大学的哲学课程使我早已对此做好了准备。

根 本（The root）

【生命的根本】要尽最大努力去了解生命之根，要明白直接与间接其实是一个整体中互为补充的两个方面。要看到事物的本来面目，且不依附于任何事物——无意识即意味着对有关意识活动（经验）毫无感知——当不再执著拘泥于任何一处、任何一事时——你便自由了。这种不再执著拘泥于任何一处即生命之根。

【专注为本】专注为人类一切高级才能之根本。

【探求对根本的理解】仅仅讨论一片树叶、枝干外形、迷人花朵均是毫无意义的，当你看清了根本，自会看清全部的枝叶花果。

【根与枝干】我们寻找的是根，而非枝干。根是真正的知识，枝干是肤浅的知识。真正的知识可提升我们的“身体感觉”与个人表达能力，而肤浅的知识只会带给我们机械的调节与强硬的限制，并且抑制了创造力。

【从根本出发，表达你的整体存在】在适当的时间，迅速地、引人注目地展现自己，从根本出发，表达你充满魅力的整体存在。

【根本是出发点】根本是你表达自己灵魂的支点，是一切自然展现的出发点。根本若完好健全，则一切自会开敞展现，根本若被忽视，则一切均无法井然有序地一一展现。

现 在（The now）

【现在即真实】今夜，我看到某些事物焕然一新，并以内心去体验这焕然一新；但明天，这体验将变得机械僵化，因为我只能去试图重复这种愉悦的感觉——重复的永远不是真实的。真实就是，在一瞬间即刻感受真理，因为真理不在未来。

【现在即一切】所有一切都只能存在于此时此地。

【现在包含了存在的一切】局部只是局部，未来尚未到来。现在包含

了存在于此时此地的一切平衡、体验、关联、现象，以及感知。

译注：原文为 The part is no more, the future is not yet. 其中 part 疑为印刷错误，似应为 past，译为：过去只是过去，未来尚未到来。

【在活着的瞬间流动】我们总是处于一个变化的过程中，没有任何事是固定静止的。抛开一切固守僵化的体系，你将会灵活地随着每一次变化而变化。敞开你自己，保持流动，我的朋友。在完全敞开的、活着的瞬间流动。如果你内心不再有任何固守僵化，则外在的事物便会敞开展现。运动，就像流水；平静，犹如明镜。做出反应，恰似回声一般。

【现在即整体感知】在“是什么”与“应该是什么”之间存在着一段距离。对现在的整体感知，而非训练有素的静止。

【你无法加快或延迟现在】但是，在前进的途中，你能否做到既不埋怨、也不辩解，只是格外地充满活力？你永远无法邀请风进来，但你必须让窗户保持敞开。

【就在现在】听，你能听到风吗？你能听到小鸟的歌唱吗？你必须去听。放空你的思想。你知道水是如何注满杯子吗？变作一只杯子。你不要想任何事，你必须化为无物。

【时刻自由】我无法按照严格的日程表去生活。我试图每时每刻都自由地生活，让事情自然发生，并且适应它们。

【现在拥有创造力】如果你活在现在，你就有了创造力。

【现在拥有发明力】如果你活在现在，你就有了发明力。

【现在无忧虑】当你活在现在，你就不会忧虑，因为令人激动的事情即将出现在你正进行着的自然行为之中。

【现在及其同义词】都是一回事：

· 活在现在

· 成熟

· 真实

· 行为 / 生命的责任

· 反应——能力

· 拥有此刻即可运用的创造力

【要活在现在，须死于昨天】要想了解现在、活在现在，昨天的一切都必须死去。随着每一次新的体验而不断死去——对于“这是什么”的认知是丝毫不加选择的。

【现在是无法分割的】现在是一个整体，不要企图去努力划分它，它是无法分割的。因为事物的整体性一旦被分解，它就不再完整。把汽车的每一部分拆开后全部摆放在那里，它已不再是汽车，不再具备汽车的本性、功能与生命。

现 实（Reality）

【物质与能量是一体的】在原子物理学中，物质与能量之间并无分别，

也不可能制造出分别来，因为二者实际上是同一实质，或至少是同一个单位的两极。在机械科学领域中，同样不可能绝对地定义重量、长度、时间，等等，爱因斯坦、普朗克、怀特黑德、金斯等科学家都证明了这一点。

译注：上述科学家分别为：爱因斯坦（Albert Einstein，1879—1955）德裔美国科学家，现代物理学的开创者和奠基人；普朗克（M.K.Plank，1858—1947）德国物理学家，量子物理学的开创者和奠基人；怀特黑德（Whitehead，1861—1947）英国数学家和哲学家；金斯（J.H.Jeans，1877—1946）英国物理学家。

【现实：西方途径】西方探究现实的途径基本上是通过理论，而理论开始于对现实的质疑。探讨现实，环顾现实，捕捉一切我们所感知到的东西。——理性地思考，并从现实本身出发去进行抽象与概括。

【虚无是过程的一种形式】在科学上，我们最终回归到苏格拉底之前的哲学家赫拉克利特，他声称每一件事物都是流动的、变化的，是一个过程。西方人认为虚无就是没有，是空白，是不存在。而在东方哲学与现代物理科学中，虚无则是一种过程的形式，处于不断的运动中。

译注：赫拉克利特（Heraclitus），公元前五世纪希腊哲学家。

【“是”与“应该”，“是什么”与“应该是什么”】“是什么”比“应该是什么”更为重要。然而，太多的人总是站在考虑“应该是什么”的立场上去观察“是什么”。

【西方哲学对现实之否定】西方寻求现实的途径基本上是通过理论，而理论开始于对现实的质疑。讨论现实，围绕现实，捕捉一切我们所感知到的东西，理性地思考，并从现实本身出发去进行抽象与概括。这种哲学

开始时声称外在的世界并非基本事实，其存在是可以被怀疑的，每一个对外在现实世界予以确认的命题都不是清晰确切的，都需要去分解、去解剖、去分析。也就是有意识地站在旁观者的立场，试图把圆的压成方的。

【没有通向现实之法】不要把现实变为一静止的事物，然后再创造一种可以通向它的方法。

译注：并非没有方法，而是没有固定之法、预设之法，现实不断地变化，一切皆可为方法。

【现实与感知】区别在于：

· 世界

· 我们对世界的反应

【经验形成信仰】一个胀满了的胃无法相信有饥饿这回事。

【努力去感受“此”】在行走或休息时，在静坐或躺卧时，在讨论或安静时，在吃或喝时，不要放任自己懒散，要努力去感受“此”。

【事物的形式化现实】无论何种存在均有其特定的现实。每一个物体的外在表现均是其形式化的现实。

【因果关系】每件事都有原因。

【现实与因果法则】一种原因必然会造成同样的现实结果。

【一切物理对象的共性】一切的物理对象都是相同的。因此，了解物

理对象之存在的知识便已足够。

【外在现实即等于客观现实】有多少客观现实，就有多少外在现实——或者更多。

【问题与对确定性的需求】在科学中，我们试图找到最根本的问题，但我们越是分解问题，就越是发现更多其他的问题。比如，我们研究运动，运动即能量：运动——作用——能量，但这些都是概念而不是具体的事件。具体事件总是或多或少伴随着人们对确定性的需求而出现。你可以控制某一具体事件，你可以选取适当的方式来处理具体事件。这些观念与特定事件相结合，同样适用于其他的特定事件。“特定事件”是一个具体的事件，即使一个抽象名词也可看做是一个具体的事件。

【静下心来，真正去看】此刻，让思想停下来，当你真的让思想与心灵停下来，你的精神将变得极为安静平和。然后你就可以真正地着眼于“此”。

【除去先入为主的尘蒙】除去一切我们曾经积垢的尘蒙，展现实际，以其所“是”，以其本质，以其赤裸真相，恰如佛家所讲的空。

【训练会阻碍我们对现实的观察】我们看不到现实的本质，因为我们所受的教育扭曲、误解了它。

【真如是与思想】真“如是”是未受污染的思想，它是无法通过概念与思考来认知的。

【停止比较，现实自会显现】只有完全没有比较时，“是什么”才会显现，与“是什么”同在，即至安静平和。

【现实，就是其本身的真实存在】现实，就是其本身的真实存在，完全的、恰当的、本质的存在。现实存在于其本身的“是”之中、存在于具体事件的“是”之中。这里的“是”意味着——从自身的原始感觉中得到自由——不再受附属、限制、偏颇、复杂的局限。

法 则（The Laws）

【坚持己见法则】一个坚持己见的人遵循着与众不同的法则，我亦视该法则为绝对神圣——那是他自己的法则，是他自己的独立意志。

【因果法则】每个人生活中的每一件事都是由某种确定原因而产生的结果，如何掌控以及是否掌握则完全取决于你自己。

【同一法则】同一法则表明：A 就是 A。这意味着每一个符合逻辑的论述要么正确、要么错误，决不会在同等条件下既正确，又错误。

【协调法则】协调法则，即人要同敌对的力量相协调，而非对立。这意味着一个人不要去做违反自然或并非自发的事情，重要的是，不要产生任何形式的紧张感。

【不与自然相冲突的法则】不与自然相冲突的法则是道家的基本原则

PDG

之一，即人要同宇宙规律保持和谐统一，而非对抗。通过顺应于事物的自然变化来保全自己，而不是与之冲突。记住，永远不要让自己对抗自然，永远不要站在任何问题的直接对立面，而要通过与之协调共舞来控制它。

依 赖（Interdependency）

【二元论与一元论】二元论曾在欧洲盛极一时，主导了西方科学的发展。但随着原子物理学的出现，二元论已经被许多基于实验论证的新发现所推翻了，从那时起，思想倾向已开始返回到古代道家的一元论思想了。

【思想与存在的相互依赖】当思想存在时，正在思考的“我”与我所思考的“世界”也同时存在；一方存在，另一方便不可能分离。因此，世界与我是一个活的相互关系，我观察世界，世界被我观察。我因世界而存在，世界也因我而存在。如果没有可看、可思、可想象的事物，则我也无法去看、去思、去想象。就是说，我也将不复存在。一个确凿的、首要的、基础的事实便是主体与其客观世界的相互关联的存在。一方不能脱离另一方而存在。我无法获得对自己的理解，除非我考虑到客观对象与环境。我无法思考，除非我思考事物——并由此发现我自己。

【主体与对象的关系】仅仅讨论思考的对象是没有用的，不管思考的是一种感情还是一支蜡烛。对象必须要有主体，主体和对象是互补的（而非对立的）一对，是一体的两半，并且是相互作用的。当我们抓住核心时，如果站在一个运动着的圆的圆心来观察，相对的一面即相同的一面。我并非在体验，我不是体验的主体，我就是体验。我是觉醒的。其他一切皆不

是我，亦全不存在。

【主体和对象的关系与“水中月”】水中之月的现象可以用来比喻人类的体验。水是主体，月是对象。没有水就没有水中之月，没有月也是亦然。然而，当月亮升起时，水并不会刻意等待去接收它的影像；当水流涌现时，月亮也不会刻意等待去投下它的倒影。月亮决不是有意投下它的倒影，水也不会故意去接收月的影像。水与月共同产生了这一现象，二者作用相当，当水证明了月亮的光华时，月亮也证明了水的清明。

【互相依存与道家思想】道家哲学，与针灸学起源及发展的背景相对应，其本质是一元论的。中国人认为整个世界因有了阴与阳（正与负）两极才有了活力，他们认为，世上没有任何事物——不论生机勃勃还是所谓的死气沉沉——可以不依赖于这两种力量的无休止的相互作用。物质与精神、阴与阳、天与地，在本质上是一体的，或者说，是一个不可分割的整体中同时共存的两极。

空（The Void）

【空】空就站在这与那的中间。空包含一切；没有对立面，没有什么可以排除、对抗的。彻底燃亮的光明照耀并超越了对立的行为。

【活着的空】这是活着的空，因为一切的形式皆由它而生，领悟了空的人将会充满生命力、力量以及对一切事物的爱。

【空是创造性的活力】原始创造力影响一个人的整体，而不仅仅是局部——它是未被思想污染的创造力，是由我们内心涌出的创造性源泉。

【空与虚无】虚无意味着“没有确定的形态”——只有过程，只有事件的发生。当我们接受并且进入“虚无”，即空，那么沙漠便会开花。空便会活动起来，会被充满。贫瘠的空会变成富饶的空。我什么也不是，只是一种作用。空即真。

【空的两种形态】空（或无意识）可以被描述为两种形态：

· 它仅仅是它。

· 它是被意识到的，是自我的觉醒。不确切地说，这觉醒“就在我们内心”；更确切地说，是我们“在觉醒之中”。

【终极真理超越人类的理解（不执著）】一切事物的终极本源超越人类的理解之外，超越时空的范畴。因为它超越一切相对的模式，故被称为“无所执著”，任何可能的判断都对它适用。

死 亡（On Death）

【勿因对死亡的忧虑而忽视了生命】我不知道死亡意味着什么，但我并不害怕死亡——继续走，不停留，让我的生命不断向前。即使我，李小龙，某一天死去时，来不及实现我全部的雄心壮志，我也没有一丝遗憾。我做了我想做的，做了我已经做的，我以满腔的诚挚、尽最大的能力去做了。你不能对生命再期望更多了。

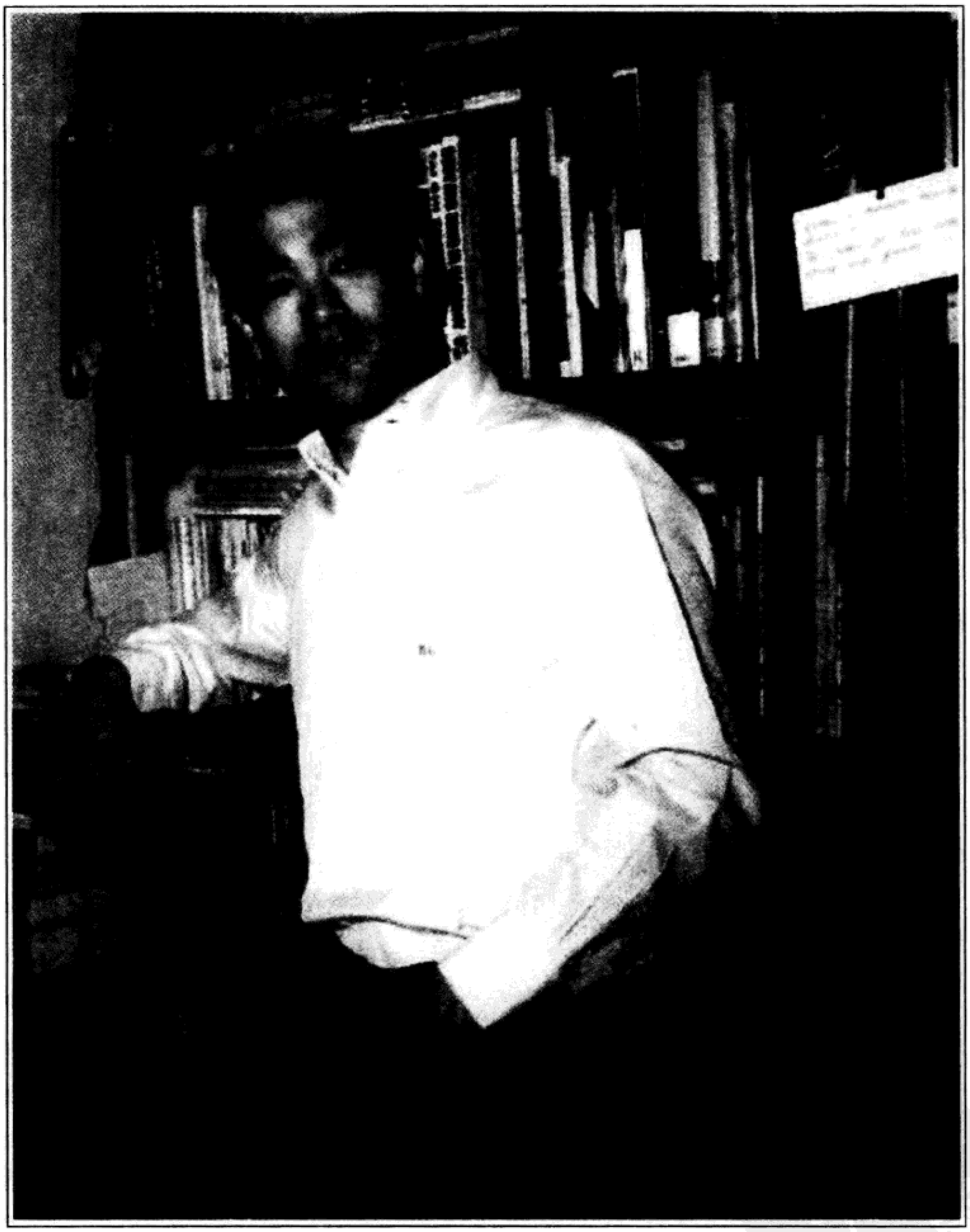
【死亡之路】穿越漫长的时间之后，英雄与凡人的结局都是一样的。他们都会死去，并在人们的记忆中慢慢消逝。

【接受死亡】放弃让春天永恒的幻想，就在那一刻，夏与冬的轮回即变为一种恩惠了。

【死亡的艺术】同别人一样，你想学习获取胜利之道，但从不想学习接受失败之道。接受失败——学会死亡——即从中得到解放。一旦接受，你就可以自由地流动、和谐。流动性是通向虚空心灵之路。你必须解放你充满野心的心灵，学会死亡的艺术。

【与挚友分离】现在，将来，或永久，我们的生命终将分离。我的道路通向一方，你的通往另一方向；我不知道明天的路通向哪里，也不知道未来将会怎样。

【回忆的需要】回忆是唯一不会驱逐我们的天堂。欢乐是枯萎的花朵，回忆是持久的芳香。回忆比现在的真实更加持久；我曾保存了许多年的花朵，却从来没有结果。



拥有数千册藏书的李小龙书房

醒思录

李小龙的生活智慧

PDG

第二部分
人

PDG

“仅仅知道是不够的，我们必须应用；仅仅希望是不够的，我们必须去做。”

PDG

人（The human being）

【与你自己的人性同在】你知道我是怎样看待自己吗？一个人。

【人的作用与责任】人，一个“有品质”的人，他的作用与责任是真实、诚挚地发展潜力并实现自己。来自内心的能量与来自身体的力量能够带领你实现自己的人生目标——以实际行动去履行你自己的责任。

【人是综合者】我们不去分解。我们综合。

【人的目标】人的目标：实现自己。

【虚伪的人】我最厌恶的是那些吹嘘自己的不诚实的人，以及那些用虚伪的谦虚来掩盖自己不足的人。

【多米尼加共和国】我喜欢这个国家，喜欢这里的人们。多米尼加人是质朴的、真实的人，这里不像大城市的人一样有太多的伪善。

【人的自然性】人是一个吃饭、睡觉、维持体能、具备再造功能的实体。人是一个有感觉的实体。人是一个创造性的实体。

【人是自然本能与控制相结合的产物】这边是自然本能，那边是控制。你要把二者协调地结合为一体。如果你极端执著于一面，就会变为一个机器人，而不再是一个“人”。故须把二者成功地合为一体。既不是纯粹的自然，也不是纯粹的不自然。最理想的就是不自然的自然，或自然的不自然。

【人是富有创造力的动物】正是人类的创造力使其区别于其他动物。

【发展潜力】要提升成长的过程、发展自我的潜能：

· 通过扮演社会角色

· 弥补个性之不足，以达于完整

【我们可以更好】事实上，我们仅仅利用了自己潜能的极少一部分：

· 你不让自己成为完整的自己

· 社会不让你成为完整的自己

【说与听】大部分人只说不听。少数人只听不说。只有极个别的人既说又听。

【人类的基本道德问题】人类的正确行为（如公正、伦理、道德）究竟是什么？

【忠实于自己，会让你成为一个“真正”的人】无疑的，你就是你，在你成为一个“真正”的人、而非“人造”人的持续发展的过程中，忠实于自己将占据极为确切与重要的地位。有一天，你会听到有人说“嘿！棒极了，这是一个真正的人”。我期望如此。

行 动（Action）

【实践信仰的必要性】仅仅知道是不够的，我们必须应用。仅仅希望

是不够的，我们必须去做。

【行动是通向自尊之路】行动是通向自信与自尊之路。一切能量皆流向开放之处。行动是欣然的，回报是切实的。

【只有行动可赋予生命力量】只有行动可赋予生命力量，只有节制可赋予生命魅力。

【勿空想，要行动】对我们而言，最重要的不是去眺望朦胧的远景，而是开始眼前手边之事。

【重点在于行动】造诣再深，都不及实际行动更为重要。重点不在于行动的人，而在于行动；不在于有经验的人，而在于经验。

译注：最后一句原文为：There is no actor but the action-there is no experiencer but experience. 直译为：没有"行动者"，只有行动；没有"经验者"，只有经验。其意义可理解为：与其坐而论道，不若起而行之。

【人的结果在于行动】一个人的结果在于行动，而非思想，无论思想有多么华丽。在这个世界上，许多人未能接触事物的核心，却仅仅从理性（而非感性）的角度去讨论应该这样做或那样做。讨论，却从不实践、从不完成。

【行动的回报】行动者独自学习。

【身体与精神上的行动】精神的"运动"是通过身体行为来呈现的。

无为（自然的行为）[Wu-wei（natural action）]

【无为即自然的行为】《道德经》的基本要义是在无为中达到自然之境，没有任何不自然的行为。它意味着自发性，即“让万物顺其自然”，任由“万物顺应自然而为”。在此状态下，道“无为而无不为”。

【无为在日常生活中的表现】在平常生活中，无为表现为“生而不有”、“功成弗居”——也就是说，自然之“道”在一切人为的事物（如规则、礼仪等）之外。故道家不尚形式与人为的事物。

【勿过早地浪费力量】守恒定律的外在表现是各种形式的不断呈现与变化。一个人不会让自己被外在的成功与失败所影响，而要相信自己的力量，掌控自己的时间。

【你无须特别的训练】除日常生活之外，你无须任何特别的训练。

【勿过早浪费力量】在耐心的宁静中等待——强者尤须保持韧性。你无须恐惧，担心自己强烈的欲望无法实现，重要的是，勿在时机尚未成熟之前便浪费力量去勉强行事。

【自然行为是柔顺的】无为，并不代表无所作为，而是不引发对抗冲突的行为。“正确”的行为是既不对抗也不逃避，而是柔顺，犹如风中的芦苇。

【无为是自发的行为】自发的行为——自然（道）是最伟大的自发行

为者。自发的行为是真正的行为。其次才是按照设计、预想、关注选定结果的行为。这类行为尽管看似充满吸引力，但却是对自然的压制，是虚幻不实的。

【运动与环境相适应】受困于问题中的人绝非保持中立，而是依附于某人某事去行动。他的任务并非引导——那会使他迷失——而是让自己被引导。如果他懂得如何以坦然接受的心态去面对命运，他便会得到真正的引导。高手任由自己被引导，他不会盲目地抢先而行，而是学会去顺应和听从自己所需要的境遇。

【勿刻意寻求，只须顺应】勿刻意寻求，当你不再期盼时它自会来临。顺其自然。勿寻求，勿迷失。

【无为的原则】无为是自然而然的卓越，无为是自然而然的行为，无须任何预想。无为可使精神在自然中和谐。无为没有过激的行为，是自由与宁静的结果。无为是精神之源，稳定而可靠。无为是“无所作为”，一切目标所引发之努力皆会导致失败。

【无为是创造性的直觉】无为的一个原则是让创造性直觉完全发挥作用，创造性直觉可打开一个人内心的源泉。符合某种论断或倾向的行为是概念化、理性化的，不可能洞悉创造性的秘诀。符合某种论断的行为只是从外在的理性角度来观察，而不迎合任何论断的行为则是由内心之光赋予活力。前者是有限的，后者是自由的、无限的。

心 灵（The Mind）

【智慧的心灵不断地学习】智慧的心灵是不断学习、永无止境的。风格与形式都已化作结论，从而不再是智慧。

【智慧的心灵是探究的心灵】智慧的心灵是探究的心灵。它并不满足于结论的解释，也不满足于精神信仰，因为信仰是另一种形式的结论。

【心灵的品质】达到某种状态、不再变化，是极端的静止；内心不再有对抗，是极端的空；与一切外在事物保持分离，是极端的敏锐；内心不再有逆反，是极端的纯净。

【你是自己心灵的指挥官】我曾一直与环境抗争，因为我以为自己是受外界影响的人。现在我明白，我是自己心灵的指挥官，外界环境就在我的心中发展变化。

【保持心灵开放的益处】杯子的用处在于它的空。空即完整。完整的心灵，完整的身体组织。

【让心灵自由】若要心灵自然与和谐，则必须解除对抗的观念。心灵必须从外在世界的影响中得到解脱。让心灵在外部环境中依然保持其本性。莫让心灵为了清净而去刻意寻求清净，而要进入自然清净之境，没有拒绝也没有接纳，心灵仅仅是去真实地观察。

【一切思考均为偏颇的】一切思考均为偏颇的，永远不可能是完整的。

PDG

思考是记忆的反应，而记忆总是偏颇的，因为记忆是经验的结果；思考是头脑的反应，而头脑是被经验所制约的。

【受限制的心灵无法自由地思考】心灵必须敞开，以自由地思考。受限制的心灵无法自由地思考。

【心灵反应】水始终流动，而月始终宁静。心灵对世间万物做出反应，但始终保持宁静。

【勿做学习的奴隶】学习很重要，但不要成为学习的奴隶。不要抱守任何外在、多余的事物，心灵是最根本、最主要的。

【由心灵深处去观察】让观察的精神力量更加敏锐，如此便可按照所观察的去直接行动——由心灵深处去观察。

【心灵是终极存在】心灵是终极的存在，是自身的觉醒，绝非经验意识的居所——心灵就“是”意识，而非心灵“有”意识。

【心灵是虚空的生动变化之外表】一切运动均产生于虚空，而心灵则是虚空的生动变化之外表，没有扭曲、没有自我中心。因为虚空是真挚的、诚实的、坦率的，虚空本身与其自身运动之间别无他物，合为一体。

【勿指挥心灵】在否定与肯定之间保持中立，不再指挥心灵去做任何事。

【心无须行动】心无须行动，道无须思考。

【未受训练的心灵可凭直觉感悟真理】让心灵集中于一点，让心灵敏锐以凭直觉感悟真理。真理无处不在，心灵必须从旧习惯、偏见、过程限制，乃至平庸的思想本身得到解放，不再受约束。

【培养灵敏的心灵】保持灵敏意味着极度的认真；极度的认真意味着忠实于自我，而忠实将引领你得道。

【知识属于心灵】知识意味着了解心灵的虚空与宁静。洞察力意味着了解一个人的本性是自然的、而非人为限定的。

【知识属于过去】知识属于过去，求知正在此刻，求知是一种持续的行为，与外在事物发生联系，不执著于过去。

【心灵的无限灵活性】心灵本身即被赋予无限的灵活性，没有任何障碍。

【调整后的心灵】调整后的心灵不再受情绪的影响——从恐惧、愤怒、忧伤、焦虑、喜好中获得自由——当心灵不再呈现，我们将视而不见，听而不闻，食不知味。

思 想（Thinking）

【真实的思想】真实的思想意味着专注（静心领悟）。充满杂念的思想是无法真实的。

【内在的思想与外在的表达是一体的】一个人的想法和他的行为是一体的，他的内在思想与外在表达是一致的。因此，一个人应该建立正确的原则，正确的想法（原则）会影响到他的行动。

【知识从来不会累积】增加的过程仅仅是培养了记忆力，记忆力会变得机械。知识从来不会累积，它是一个认知的运动，没有起点，也没有终点。

【思想延续，如不息的河流】这是人的自然本性——在其正常情况下，思想不断地向前发展；过去，现在，将来，思想延续，如不息的河流。

【想象力】认识到需要制订合理的计划以及达到目标的办法，我将采取每天激发的方式来发展自己的想象力，以助于制订自己的计划。

【记忆】认识到敏捷头脑与敏捷记忆的重要性，我会通过两种方式来帮助自己变得更为敏捷：对所有那些我希望能够忆起的想法，要认真地留下清晰的印象；把那些想法与我常常回想起来的相关事物联系起来。

【潜意识】认识到潜意识对我意志力的影响，我必须认真对自己人生的首要目标以及通向主要目标的一切辅助目标，进行清晰、明确的描述，并且每天重复、不断强化这个描述，使之成为自己的潜意识。

【回顾与预想】回顾与预想是高级的意识行为，它使人类意识与其他低等动物的意识区别开来。它非常有用，有助于实现某种特定的目标，但是，在涉及到生与死的问题时，就必须放弃回顾与预想，以免干扰到流动的心灵与轻快迅捷的行为。

【知识】对以前所学资料的记忆。

【理解】在知识的运用中解释事物及其未来发展趋势，从而抓住事物意义的能力（对知识的运用）。

【应用】在新的实际环境下运用已学知识的能力。

【分析】将事物分解成各个部分进而理解其组织结构的能力。

【综合】把各个部分整合为一新的整体的能力。

【评价】把各个部分加以整合，并针对某既定的目标给予价值评估的能力。

【思想与如是】真“如是”为思想之本，思想为真“如是”之用。除真“如是”之外便再无思想。真“如是”并不变化，但它的运动与作用是无穷无尽的。

概念（抽象）[Concepts （Abstracting）]

【概念与理解】如果你学习概念、努力收集资料信息，你便不会理解，你只能解释。当一个人思考时，他便远离了自己所欲理解的事物。

【从概念中解放你自己，用你自己的眼睛去看真相】存在于此时此地，

仅需要看到一件事：开放，自由——开放且不受任何理念、概念等所限的自由。我们可以持续地演练、分析、关注说教，直到我们脸上变色；所有这一切都不会有丝毫的益处——我们只有在停止思考并且放开时，才能开始看见与发现。当我们的心灵静止，便会放开，只有在思考的间隙才会产生理解——理解绝非思考。

【平衡你的思想与行为】如果你花太多的时间去思考一件事，你就永远无法去做它。

【抽象的思考使你看不到生命】如果你忙于运用你的头脑，把你的能量投入到思考中，你将不会看到或听到更多的。不是直接地观察事实，而是执著于形式（理论），会让自己越来越混乱，最终将使自己陷入无法解脱的困境。

【概念与自我实现】勿把你的生命投入于实现“你应该如何”之概念，而要实现你自己。成熟的过程并非意味着成为概念的俘虏。要去实现藏在我们内心最深处的自己。

【生命的活力比概念更美好】我不再苛求自己沉迷于扮演某种角色的虚假游戏之中。幸运的是，我的自我认识已经超越了这种境界，我开始懂得充满活力的生命是最好的——而非概念化。如果你思考，你便无法理解。

【勿在思考中迷失】缺乏思考即会成为教条，勿在思考的过程中因思考而迷失——勿被外在对象所污染——思考，然而又无思考。

【概念阻止感觉】不要思考，要感觉。一旦不再受到理念或概念的遮断与分割，感觉便存在于此时此地了。在停止分析并且放开的那一刻，我们开始真正地看见、感觉——作为一个整体。没有行动者，没有遵从者，只有行为本身。我与自己的感觉同在——我没有说出来，只是充分地感觉。最终，我与感觉合为一体。“我”不会再感到自己与“你”不同，从事物中获取事物并加以利用的想法是荒谬的。对我而言，不存在其他的“自我”（不涉及思想），只有我在那一瞬间所意识到的事物之统一。

【抽象的分析并不是答案】很多时候我们都倾向于观察一个人自身的情绪，并试图评价它。站在外部而试图看到内部是无用的，无论怎样都不行。这也适用于那被称为“幸福”的模糊的东西。要试图确认它，就犹如打开灯去看黑暗。当你分析它时，它便消失了。

知 识（Knowledge）

【知识的定义】认识的对象在持续不断地改变着。感觉、尝试、感性实验，均为教条而非真正的知识，因为它们会变得有错误。所以，感知的对象是在真正的知识之外的。

【知识不仅仅是感知】思考的对象比感知的对象更为真实、完美、理智、恒久。

【知识与个性】知识会给你力量，但个性更为重要。

PDG

【学习】学习是发现，发现我们无知的原因。最佳的学习方法不是对信息的计算。学习是发现，揭示我们内在的东西。当我们发现，便会显露出我们自己的能力、我们自己的见解，以找到我们的潜能，了解正在发生之事，发现如何放大我们的生命，找到我们自主的意义，以使我们与困境相对抗。我敢断言，这一切就发生在此时此处。

理 念（Ideas）

【理念的价值】理念是一切成就的开始——在每一行、每一业中。

【理念造就美国】理念是美国所寻求的。理念使美国成为美国，一个好的理念可以使你成为自己想成为的人。

【新理念总会有收获】劳动与节俭产生收入，这是事实。但是，一个能够想前人之所未想的人能够收获大量的财富。

【简单理念与简单印象】简单理念是简单印象的复制。例如，我看到某件激动人心的事物，并为之感动，因为这一印象，我随后就会产生相应的理念。所以，简单理念是简单印象的直接复制，而且无法割裂，是一个完整的统一体。

【复杂印象与复杂理念】虽然复杂印象与复杂理念通常是复制关系（复杂理念是对复杂印象的复制），但在一些特殊情况下却并非如此。例如，我可以想象一个我从未去过的地方，又如，一个分不出蓝色的色盲可根据对

其他颜色的体验来建立对蓝色的认识。

【三种理念】先天理念（天生的），外来理念（由外在事件而来），人为理念（由人建立的）。

【四条理念原则】四条理念原则是：

· 找到人的需求，未解决的问题

· 掌握问题的全部本质

· 对旧原则加以新的转化

· 坚信你的理念——并付诸行动

【阐明理念的五个步骤】：

· 集合资料

· 咀嚼事实

· 放松并抛开全部的主观意识

· 当理念出现时，做好认知与欢迎的准备

· 调整并发展你的理念，使之有用

【发展创造性的态度】欲发展创造性的态度，须分析、集中于所想要的解决方案；找出事实并使之充满你的头脑；写下理念，明智的或者看似疯狂的皆可；让事实与理念在你的头脑中慢慢沸腾；评估，再检查，最终决定创造性的理念。

【激动人心的理念化为实在】任何持续占据在头脑中的激动人心的理念，会即刻开始给自身赋予最方便、最适当的有效的实在形态。

【孤立的理念没有错误】导致错误的是判断。孤立的理念没有错误，判断产生错误。

感 知（Perception）

【感知是通向真理之路】不是迷信，不是技巧，只有感知才是通向真理之路。它是一种容易的认知、圆融的认知、无须挑选的认知。

【感知是持续不断的认知】我们要的并非一瞬间的感知，而是持续不断的认知、持续不断的探究，其中没有结论。

【奇妙的心智训练】当你清醒时，你必须对每一件事保持完全的清醒与认识。这是一种奇妙的心智训练。

【以感知的心灵了解真理】在了解中，没有论断也无须行为模式。你仅仅专注——注视并且观察着。感知的心灵是活力的、运动的、充满能量的，只有这样的心灵才能了解真理。以自己的个人爱好与期望不带色彩地观察事物，就会看到事物本身的质朴简单。

【感知意味着经验被感知】总有一些事物是实际存在的——那是我们所能感知的真实对象。感知资料来自物质对象，但感知资料并不等同于物质对象。事实上，我们可以把经验看做是物质对象所产生的持续影响。

【感知资料与感知对象的关系】感知资料是物质对象的一部分——二

者相互作用。你不能丢弃其中任何一方。我们所体验的是物质对象所产生的影响。

【感知的哲学问题】为了让我们能够感知，世界应该是什么样子？我们感知什么？

【感知对象与感知】感知对象来自物质对象。为了发现我们眼前的真实对象，理智与理性思维是必需的。“我看到T”意味着存在（我所看到的实际存在的对象）一个T（由对象之特性所做出的推论），那便是物质对象。

【觉醒的三个层次】觉醒包括三个层次：自我觉醒，中间层次（想象空间）的觉醒，对世界的觉醒。

【恐惧与觉醒】恐惧——不愿有一丝的痛苦——是发展的大敌。当你感到不愉快，便会中断自己的觉醒，便会感到恐惧。解决方法在于：我们必须在整体的觉醒（关注）中继续成长。

【不加挑选的觉醒方为完整的理解】不加挑选的觉醒：非二元性、和谐即完整的理解。不加挑选的觉醒来自专一的心灵。

【奇迹就在观察中】不加挑选地观察，而奇迹即在观察中。它不是一种理念，不是所渴望达到的终点。观察是“已经成为”的状态，而非“即将成为”的状态。

【做一个安静的旁观者】面对自己周遭发生的事，做一个安静的旁观者。

【感知是不加挑选的觉醒】感知是不加选择、没有欲求的，感知是没有渴望与焦虑的，在这种心灵状态之下，方可产生感知。感知可解决我们一切的问题。

【不加挑选的感知即不予判定的观察】不加挑选的感知——不批判、不推崇。仅在没有冲突、自由感知时，方可觉醒。

【勿从结论出发】若要确切地理解，必须保持不加挑选的觉醒状态，在这种状态下，没有比较与批判，也不会为了支持或推翻某种结论而去刻意期待事物的未来发展。——切记，勿从结论出发。

【"纯粹的观察"】观察无物之境，方为真实的观察——观察是不执著于物的结果。真实的观察仅仅是"纯粹的观察"，超越了主体与对象，因而"无所观察"。

自我（自我意识）[The Ego（Self-Consciousness）]

译注：本标题的原文为 The Ego（Self-Consciousness），直译为：自我（自我意识）。可见，李小龙在此将二者视为同义，故在下文中，ego 一词便直接译为"自我意识"，较其本义"自我"更为通畅明白。

【放弃态度】勿固守一种态度，开放你自己，让自己集中，表达自己。丢弃那些无法表达内在真实的外在形式。

【自我意识是接受的障碍】凝固的自我意识严重地阻碍了外在事物，正是因为这种“自我障碍”，所以，接受我们所面临的一切事物就变得非常重要。

译注：李小龙提倡自我的真正觉醒，即了解自己（self-knowledge）、表达自己（self-expression）、实现自己（self- actualization）。所以必须明白，本文的“自我意识”（ego），是指一种固定僵化的自我形象，它不仅无法真实地反映自我，也无法真实地反映外在事物，只有抛开这种僵化呆板的“自我意识”，才能了解与实现真正的自己。

【才能】人们常常问我：“李小龙，你真的有那么棒吗？”我说：“如果我告诉你我很棒，或许你会想我在吹牛；但若我告诉你我没那么棒，你肯定清楚我在说谎。”我有绝对的自信，我不是第二名，但我深深地知道，世上没有第一名。

【社交聚会】我不喜欢穿着乏味的衣装，去出席那种每个人都试图给别人留下好印象的社交场合。

【关于自我意识】关于自我意识，最重要的一点是，你要驾驭自我意识，而勿被自我意识所驾驭、所蒙蔽。

【自我意识与自我暗示】自我暗示的作用在于：使自我意识完全固定僵化。

【驾驭自我意识，犹如使用工具】唯物主义者仍然把自我意识视为一种对自己的控制，而不是像使用工具一样去驾驭自我意识。思想上、心理上，虚空无我。

PDG

【在虚空中静止】让一切事物与自己无关。让事物还原其本来面目，顺其自然，如水般流动，如镜般静止，如回声般反应，稍纵即逝犹如从来不曾存在过，纯洁宁静。得者实失之。勿为万物先，始终顺从之。

【谦恭】对上谦恭是一种责任，对相当者谦恭是一种礼貌，对下谦恭是一种高贵，对所有人谦恭，会很安全！

【摆脱自我意识】一个人的自我意识过于强烈，完全占据了他的注意力——反而干扰了他自由展示其已经或即将取得的进步。他应该摆脱这自我的干扰——自我意识——让自己做该做的事情，仿佛此刻并无特别的事情发生。

【大多数人固守自我意识】大多数人宁愿固守自我意识，并且装出不错的样子，而不愿承认自己的盲目以重获光明——这其实是一种恐惧心态（逃避）。

【涅槃的秘密在于无意识的意识】涅槃的秘密在于有意的无意识，或无意识的意识。行为如此直接迅捷，智力思考无所用、不再把整体的行为割裂成为碎片。

译注：此处“有意的无意识”、“无意识的意识”，原文分别为consciously unconscious、unconsciously conscious，意愿想要达到无意识之境界，此即“有意的无意识”；真正达到无意识之境界后，便是“无意识的意识”了。

【自我意识是执著的】执著的、带有控制欲的自我意识，会在“解放”的过程中巩固自身，巧妙地掩饰真相，排斥其所“控制”的想法，“清空”

了心灵对真实的反映，这“清空”也是一种“控制”。——“清空”本身即被视为一种控制、一种成就。

译注：巧妙地掩饰真相，原文为 craftily tires to outwit reality，此处应该是印刷错误，应为 craftily tries to outwit reality，参见李小龙图书馆系列的《截拳道》。

【自我界限】自我界限是自我与其他事物之间的区别。若自我界限是固定的（其实并不固定），则会变作某种特定的甲壳，就像海龟一般。

【自我界限之内与之外】自我界限之内是凝聚力、爱、协作。自我界限之外是猜疑、陌生、新奇。

【变作一木制的玩偶】变作一木制的玩偶——没有自我意识，没有思考，没有贪婪，没有固执。——让身体与四肢依照指令而行动。

【自我意识与二元论】自我意识具有双重性，它既是探究主体所探究的对象，同时又以如下方式进行创造——从对过去的执著中、从一切思维习惯中、从一切对回忆的依恋中得到完全的解放。

【超越自我意识】一个人所要克服的是自我意识——对自己的意识。不是“我在做此事”，而是内心深深地领悟到“此事是通过我而发生”，或“此事因我而做”。自我意识是恰当完成一切身体行为的最大障碍。

译注：第二句原文为 It is not “I am doing this,” but rather an inner realization that “this is happening through me,” or “it is doing this for me.” 李小龙把“事”置于“我”之前，是希望人们能够抛开自我意识的枷锁，去真实地认识事物、反映事物。

【洞察自身】只有洞察自身，方可洞察他人。

【清澈透明】舍弃自我意识会使我们清澈透明。心灵若只知自身，便不再透明。

专 注（Concentration）

【对专注保持警惕】专注是一种排外的形式，有排外的形式，即意味着有排外的思考者。正是这思考者、排外者、专注者制造了矛盾，因为哪里有中心，哪里就有背离分散。

【过多的专注使生命狭隘】专注使心灵狭隘——我们专注于生命的整个过程，全心专注于生活的任一特定方面，就会使生命变得狭隘。

【专注需要觉醒】专注的心灵不是全神贯注的心灵，而是觉醒的心灵，觉醒的心灵可以做到专注。觉醒从不排外，它包容一切。

【专注引致成功】失败的主要原因之一便是缺乏专注。

理 性（On Reason）

【理性——自然之光】“自然之光”有时也被称作“理性之光”（智慧）。

【被理性所引领】要明白，积极情绪与消极情绪如果未被控制、未被引向适当的结果，二者都将会变得非常危险，我会让自己的一切欲望、目标与决心服从于理性的力量，我会让自己被理性所引领，去表达自己的欲望、目标与决心。

【逻辑领域】逻辑的核心问题是正确与谬误的区别。

【逻辑与判断句有关】逻辑仅仅与判断句有关，即那些用以对世界做出论断的话语。

【逻辑学家】逻辑学家并不关心推论的过程，而只是关心那些为推论过程建立起点与结点的命题，以及它们之间的关系。

【命题】命题非真即伪，非肯定即否定。

【前提与结论】一在论证中，结论是一个被其他命题所证实的命题，而其他命题则是用以证实结论的假设条件及理由，即前提。一个孤立的命题既非前提，也非结论，因为：

· 前提——论证中的假设

· 结论——从论证中的假设命题而得来

【推论的艺术】推论是一个过程，在此过程中，一个命题在其他一个或多个命题的基础上被证实。那些命题被认为是推论过程的起点。

【论证】论证是由一组命题构成的，一个命题要从其他命题中得出，其他命题是这一命题的假设条件。论证的结构是：

· 前提

· 结论

【论证的两种类型】逻辑论证有两种类型：

· 演绎

· 归纳

【演绎法】在演绎法论证中，结论的对与错并不能确保论证过程是否正确有效。同样，论证过程的正确有效也不能确保结论是对的。

【有效的论证】有效的论证是：所有的前提都是正确的，因此，结论也是正确的。

【无效的论证】无效的论证之所以无效，是因为它的前提是假的。

【直言命题】直言命题是判定类项从属性质的语句，判定一个类项的全部或部分是否包含在另一个类项中。以直言三段论为例：运动员都不吃素，所有足球运动员都是运动员，因此，足球运动员都不吃素。这一论证的前提与结论，即关于运动员类项与足球运动员类项的陈述。

译注：本章涉及逻辑学内容，逻辑学的基本术语在国内有不同译法，本书采用中国人民大学哲学系逻辑专业所用的译法，请参见由中国人民大学哲学系逻辑教研室编、中国人民大学出版社于1996年5月出版的《逻辑学》。

【直言命题的基本形式】绝对命题的基本形式为：

· 全称肯定命题——所有的A都是P。

· 全称否定命题——所有的 B 都不是 P。

· 特称肯定命题——有些 A 是 P。

· 特称否定命题——有些 A 不是 P。

逻辑学中，“有些”表示“至少有一个”，与日常思维中的“只是有一些”不同。

译注：现代逻辑学认为直言命题的基本形式有六种，除上述四种外，还有单称肯定命题、单称否定命题。

【后验】后验是：

· 从结果到原因的推论。

· 基于经验的知识。

【前验】前验是：

· 从原因到结果的推论。

· 不依赖于经验的知识。

【分析命题】分析命题必须为真，因为对它的否定一定是自相矛盾的（如：所有吠叫的狗都在吠叫）。

译注：分析命题的前提即包含了结论，主语与谓语是包含关系，如“高个子的人是人”、“等边三角形是三角形”等，因此，对分析命题的否定，如“高个子的人不是人”、“等边三角形不是三角形”，其表述本身就是自相矛盾的，无须通过实际的经验，我们也可从句子本身发现其矛盾之处。（此处李小龙所举的例子中，其否定命题是：所有吠叫的狗都不吠叫。）

【综合命题】综合命题并不自相矛盾，而且，对它的否定也不是自相矛盾的（如：所有的狗都吠叫）。

译注：综合命题即不是分析命题的命题。如“星期二下雨”，对它的否定即“星期二不下雨”，其本身并不自相矛盾，我们只能通过实际的经验去判定它的真伪。（本章李小龙所举的例子中，其否定命题是：所有的狗都不吠叫。）

【普遍性】普遍性是：

· 不同事物的共性（如：红是一切红色物体的共性）。是“多”中的“一”。

· 关于主体种类之整体的命题（如：所有的 S 都是 P）。

【特殊性】特殊性是：

· 单一，个体，与种类或普遍有所不同。

· 关于主类中的部分内容的命题（如：有些 S 是 P）。

【苏格拉底问答法】与苏格拉底一样，柏拉图采用一种特别的方式来呈现他对某一问题的看法。他的论证方式由以下三个步骤组成：

· 由特定的前提开始

· 通过推论的过程，引导对方得出——

· 他的结论

译注：1. 苏格拉底（Socrates，公元前 469—公元前 399）是古希腊的哲学家和教育家，他在教学方面的最大贡献是首创了“苏格拉底问答法”，他本人则称之为“产婆术”。其教学方法自始至终是以师生问答的形式进行的。苏格拉底在教学生获得某种概念时，不是把这种概念直接告诉学生，而是先向学生提出问题，让学生回答，如果学生回答错了，他也不直接纠正，而是提出另外的问题引导学生思考，从而一步一步得出正确的结论。此方法的依据是：感觉印象不如概念可靠。在知识的获得上，不能认为知识是可以移植的，不能认为知识可以经由教学过程直接转入学生的心灵。教学

过程仅是教师协助学生产生某一概念的过程。所以教师的任务不在于臆造和传播真理，而是要做一名“知识的产婆”，把存在于学生内心的知识导引出来，变为学生自己的实际知识与技能。

2. 柏拉图（Plat，公元前427—公元前347）出身于雅典贵族，青年时从师苏格拉底。他一生著述颇丰，其教学思想主要集中在《理想国》和《法律篇》中。柏拉图认为世界由“理念世界”和“现象世界”所组成。理念的世界是真实的存在，永恒不变，而人类感官所接触到的这个现实的世界，只不过是理念世界的微弱的影子，它由现象所组成，而每种现象因时、空等因素而表现出暂时变动等特征。由此出发，柏拉图提出了一种理念论和回忆说的认识论，并将它作为其教学理论的哲学基础。柏拉图认为人的一切知识都是由天赋而来，它以潜在的方式存在于人的灵魂之中。因此认识不是对世界物质的感受，而是对理念世界的回忆。教学目的是为了恢复人的固有知识。教学过程即“回忆”理念的过程。

【批驳苏格拉底问答法】批驳所谓“苏格拉底问答法”的唯一方法也是三个步骤：

· 若初始前提的真实性被证明是无效的；

· 若基于初始前提的其他前提在逻辑上是相符的；

· 则结论是错误的。

感 性（Emotion）

【良心是你的引路者】感性常常在狂热中犯错，理性总是缺乏感情的温暖，而感情的温暖对于在判断中将公正与善良相结合是必不可少的，我

愿唤起我的良知，让良知引领我知晓对错；我愿永远听从良知的声音，无论付出多大的代价。

【强大的感性】任何一种感性都会在某种强大的体系中展现。渴望是一种极其强烈的感性刺激。

【愤怒要表达出来】愤怒如不能发泄出来，不能自由地流露，则会转化为虐待狂、强迫症、口吃症，以及其他形式的病痛。

【行为的发动机】感性是我们行为的最重要的发动机。

【感性与潜意识】潜意识能够以感性的方式赋予思想以灵感。对重要的思想尤为如此。

【感性既积极又消极】我的感性既积极又消极，我愿培养良好的日常习惯以发展自己的积极情绪，并且使消极的情绪转化为某种有益的行为方式。

幸 福（Happiness）

【幸福是一种心理愉悦】一个人在心理上的愉悦感就是他的幸福。这种愉悦感越强烈，幸福就越多。幸福是快乐的同义词。

【获得幸福】要想获得幸福，给生命以正当的引导，你必须拥有知

识。——如此方可思考、分析、创造。知识创造对美的渴望。因此，每一个教导者都必须掌握自己所教的知识。

【简单的快乐】我喜欢小雨。它让人宁静。我喜欢在雨中漫步。但我最喜欢的是读书。我喜欢读一切类型的书——包括小说或随笔。

【真正的幸运是拥有一个好配偶】我想，当一对夫妻结婚，他们既不是进入天堂、也不是堕入地狱。他们也许会创造童话般的生活，也许会经受许多烦恼。我是一个幸运的人。我幸运，并不是因为我的电影在世界各地打破票房纪录，而是因为我有一个好妻子，琳达。她非常优秀。为何我这样说？首先，我相信夫妻间应该发展一种友谊关系。琳达和我就拥有这种友谊。我们彼此理解，就像一对好朋友。这样，我们就能快乐地共度时光。我生命中最大的幸运就是我妻子——而非《唐山大兄》。

译注：《唐山大兄》是李小龙主演的第一部功夫电影，它使李小龙一夜成名，标志着他作为功夫巨星的横空出世。

【幸福需要行动】每个人都有获得幸福的能力，关键在于行动，为获得幸福而采取行动，这就是答案。

恐惧（Fear）

【了解恐惧】了解你的恐惧，是真正觉醒的开始。

【智慧与恐惧】当你不再恐惧时便会拥有智慧。

【敏锐与恐惧】如果我们恐惧这个或那个，则不可能敏锐。

【积极开创与恐惧】若一个人感到恐惧，便不可能积极开创，恐惧强迫我们依附于传统、习惯、导师，诸如此类。

【智慧与权威】内心深处的权威游戏——权威摧毁智慧。

【羞涩是对耻辱的恐惧】羞涩是对耻辱的恐惧，而耻辱来自别人的恶劣评价。

【在骄傲之下藏着恐惧与不安全感】骄傲强调的是在他人眼中处于优越地位的重要性。在骄傲之下藏着恐惧与不安全感，因为，当一个人希望受到更高的尊重，并且达到这一地位，他就会自然而然地产生对失去这一地位的恐惧。于是，保护这一地位便成为他最为重要的需求，而这将会带来焦虑。

【对得不到他人尊重的恐惧】内心深处的自我才是真正的自我。要了解真正的自我,就必须不依赖于他人的判断而生活。当我们达到真正的自信，就不会为得不到他人的尊重而恐惧。

【我们越重视外物，就越轻视我们自己】我们要投入全部身心让自己更加自信,绝不能让自己的幸福依赖于他人的安排。因此,我们越重视外物，就越轻视我们自己。我们越依赖于他人的尊重，就越加缺乏自信。

意 志（Will）

【成功的意志】意志使人在成功路上坚定不移。

【实干的意志】实干的意志源自我能做到的信念。我只是顺其自然，心中没有恐惧和犹豫。

【心灵的最高力量】意志的力量是我心灵中压倒一切的最高力量。我会每天都锻炼自己的意志力，因为我需要激励自己为实现目标而采取行动，每天我都会坚持形成良好的习惯，把意志转化为实际行动。

【柔顺的意志使人从容不迫】柔顺的意志使人从容不迫，如羽毛般柔软，宁静，于行动中隐让。表现似乎无能（内心柔弱，行动有力）。摆脱焦虑达到宁静，在行动中与自然和谐，在创造中循环不息。

【赢的意志】“如果你有足够强烈的赢的欲望，你便能赢”意味着一种赢的意志，它是持续不断的，无论怎样苛刻、无论多么努力都不过分，没有任何困难可以强大到能阻止你赢的地步。只有当你的理想与梦想同“赢”紧紧相联的时候，这种强大的意志才会得以发展。经验证明，一个不断强迫自己达到极限的运动员，可以最大限度地进步。而普通的努力绝不会激发肢体所潜藏的巨大能量。超凡的努力，强烈的意志，真正想赢、不惜任何代价的意志，将会激发额外的能量。因此，一个运动员的疲劳只是自身的感觉，如果他决心去赢，就会永不止步地奔向自己的目标。

【道德与权威】不义之财，即使价值百万，我也会从旁绕过，若我回

头拿取一角硬币，也会令人憎恶，这是毫无疑问的。

【自由意志的问题】自由意志究竟是源于我们自身，还是来自上帝（这是一个中世纪的神学问题），还是由因果规律来支配（“自由”将成为“机遇”的结果）？若人类行为由因果规律来支配，则问题便成为：没有任何行为是自主自愿的。

【意志可以致命】世上没有比意志更为致命的武器。

【意志与女性】无疑，男性拥有意志。——但女性拥有办法！

【意志是精神上的】意志的精神力量可以消除一切障碍。

【英雄是坚持己见的人】“坚持己见”意味着什么？难道不是“拥有自己的意志”吗？人作为群居动物，其本能需要适应他人、顺从他人，但是一个人的最高荣誉并不是驯服、懦弱、懒散，而恰恰是固执己见，是英雄。

【坚持己见不受外在法则的支配】坚持己见是唯一一种不考虑人为法则的美德。

【坚持自己的意志】坚持己见意味着什么？最重要的是，一个人是他自己心灵的船长，是自己生命的主人。如何实现这一点并从而改变一个人的行为？要真实，要承担起自己的责任。

译注：最后一句话的原文为 To be real, to accept resonsibility for oneself. 其中 resonsibility 一词疑为原书印刷错误，应为 responsibility，在此译为“责任”。

【坚持己见者的目标在于成长】一个坚持己见的人没有其他目标，只有自我成长。他只重视一件事，潜藏在自身之中的神秘力量，这神秘力量给予他沉静而无法言传的内心法则，对于习惯了舒适生活的人来说，这法则过于辛苦而难以遵循，但对于坚持己见的人来说，这法则就是他的宿命，他的圣域。

良好的愿望（Good Will）

【花点时间帮助他人】我不是那种弃他人于不顾的家伙。我觉得，如果我能花一秒钟去使人快乐，为什么不去做呢？

【勿冒犯他人】我不愿意冒犯他人，也不会任人轻易冒犯。

【改正与忍耐】有些缺陷我可以去改正，有些则无法改正、只能忍耐。

【真实的生活】真实的生活是为他人而活。

【注意你所说的】病从口入，祸从口出。

【帮助你身边的人】如果每个人都帮助身边的人，则每一个人都不会感到无助。

【高贵的品格】一滴水可以折射太阳的光辉，一个细节也可展示品格的高贵。

译注：原文为 Nobility of character manifests itself at loopholes when it is not provided with large doors. 直译为：即使没有大门，品格的高贵也可以从墙上的洞眼中显现出来。此处采用意译。

【真正的朋友少之又少】真正的朋友就像钻石，珍贵而稀少。虚伪的朋友就像秋天的落叶，随处可见。

【让友谊自然发展】让友谊渐渐地达到一定的高度，若冲得太快，它便会跑得上气不接下气。

【爱与尊重】没有尊重，爱无法维持。

【精通与和谐】精通于自己的领域，并与身边的人和谐相处。

【友善与回忆】一个人无法忘记对他友善的人。

梦 想（Dreams）

【梦想是未来的现实】昨天的梦想往往是明天的现实。

【实际的梦想者】做一个有行动的实际的梦想者。

【实际的梦想者永不放弃】此刻我能够把自己的心思投向未来。我能

够看到自己的前景。我梦想（实际的梦想者永不放弃）。现在的我除了这间狭小的地下室之外一无所有，但当我完全展开自己的想象，就能看到自己脑海中清晰描绘的一幅景象：一间宽敞漂亮、有五六层楼的功夫馆，并在全美各州都设有分支机构。我不会轻易气馁，要不断克服困难，战胜挫折，实现“不可能”的目标。

【梦想的碎片就是个性的碎片】将梦想中的不同碎片拼合为一体，并将它们的投影——个性的碎片——重新拼合，将梦想中浮现的潜能重新拼合。重新拼合就等于对我们未来计划的理解。

【唤回梦想之法】唤回梦想之法是再--次体验梦想，仿佛它此刻已变为现实。

精 神（Spirituality）

【精神修炼的困难】精神的修炼是难以掌控、困难重重的，而且极少是自发的。

【精神是对实体的控制】毫无疑问，精神是对实体的控制（我们不知道精神存在于何处），尽管它完全超越于有形的领域。这一无形之所每时每刻都对外部形势进行控制，并且从中发现自身。因而，精神处于极端的流动变化之中，无论何时何地都永不停止。

【精神的重要实现】当一个人让自己内心深处的巨大精神力量得到极其重大的实现，并且将此力量投入到科学、商业、生命之中，则他未来的进步将是举世无双的。

【精神力量】认识并运用那无穷尽的精神力量。这宇宙间的真正力量将显示于无形，它是有形的种子。

【寻找内心的超凡力量】无论是否神圣，我感觉到自己内心那伟大的力量，潜在的力量，某种动态的东西。这种感觉绝非语言所能形容，也找不到相类似的体验。它就像强烈的感情与信仰相结合的产物，甚至更为强烈。

【精神的力量超越一切】我感觉到自己的内心拥有巨大的创造力与精神力，它比信仰、野心、信心、决心、外表都更为巨大。它是这一切的结合。我的头脑已经被自己所拥有的这种伟大力量所改变。

【强烈／狂热是内心的上帝】热情与（或）狂热是我们内心之中的上帝——它本能地发展成为身体发展的艺术，在此转变之中，我们不再刻意追问生命的意义。我们在简单的状态之中展现生命的本质。

【宇宙的精神】整体的统一原则——宇宙的精神——随目标而流动的创造本能。

【脚踏大地，凝视天空】我不希望支配，也不愿意被支配。我不再幻想天堂。更重要的是，我不再惧怕地狱。如果你问我升入天堂之后会做什么，我将如此回答：为什么要去考虑那么遥远的事情呢？我今生还有太多的事

情没有学会。

【关于上帝存在的四个问题】

- 我们能够知道上帝的存在吗？
- 我们如何知道上帝的存在？
- 我们所说的上帝存在是何意思？
- 我们确信上帝的存在吗？

【信仰上帝】 坦率地讲，我不信仰上帝。如果有上帝，它就存在于我自己的心中。你无法祈求上帝给你什么，只能在内心深处依赖上帝。

【组织化的宗教】 我不相信任何一种宗教。我相信生命是一个过程，人是他自己的产品。一个人的精神取决于他自己的思维习惯。

【天堂与地狱之间】 如果你问我，升人天堂之后会做什么？我将这样回答：今生还有许多事情没有做完，为何我要考虑如此遥远的事情？

【精神在悲伤中增强】 幸福对身体有益，悲伤可增强精神。

【个性是精神的形式】 个性之于内心，犹如外表之于肉体。一个人的真诚与文雅无法直接自我展现，只能作为内心的产物，间接地展现出来。

【让精神在平凡中成长】 生活满足于小事，追求高雅而非奢华，精致而非流行。实现价值而非获得尊重，健康而非富裕，努力地学习、安静地思考、真诚地行动，高兴地承受一切，勇敢地实行一切，等待机遇，永不急躁。总之，让精神自发地、无意识地在平凡中成长。

【让精神展现】丢弃一切对酬劳的关注、一切对荣誉的希望、一切对过失的恐惧，亲自去唤醒自我。最终，关闭一切感觉的道路，让精神自由展现。

【精神支配肉体】以静止控制运动——动是形式或方法，静是精神或心灵。

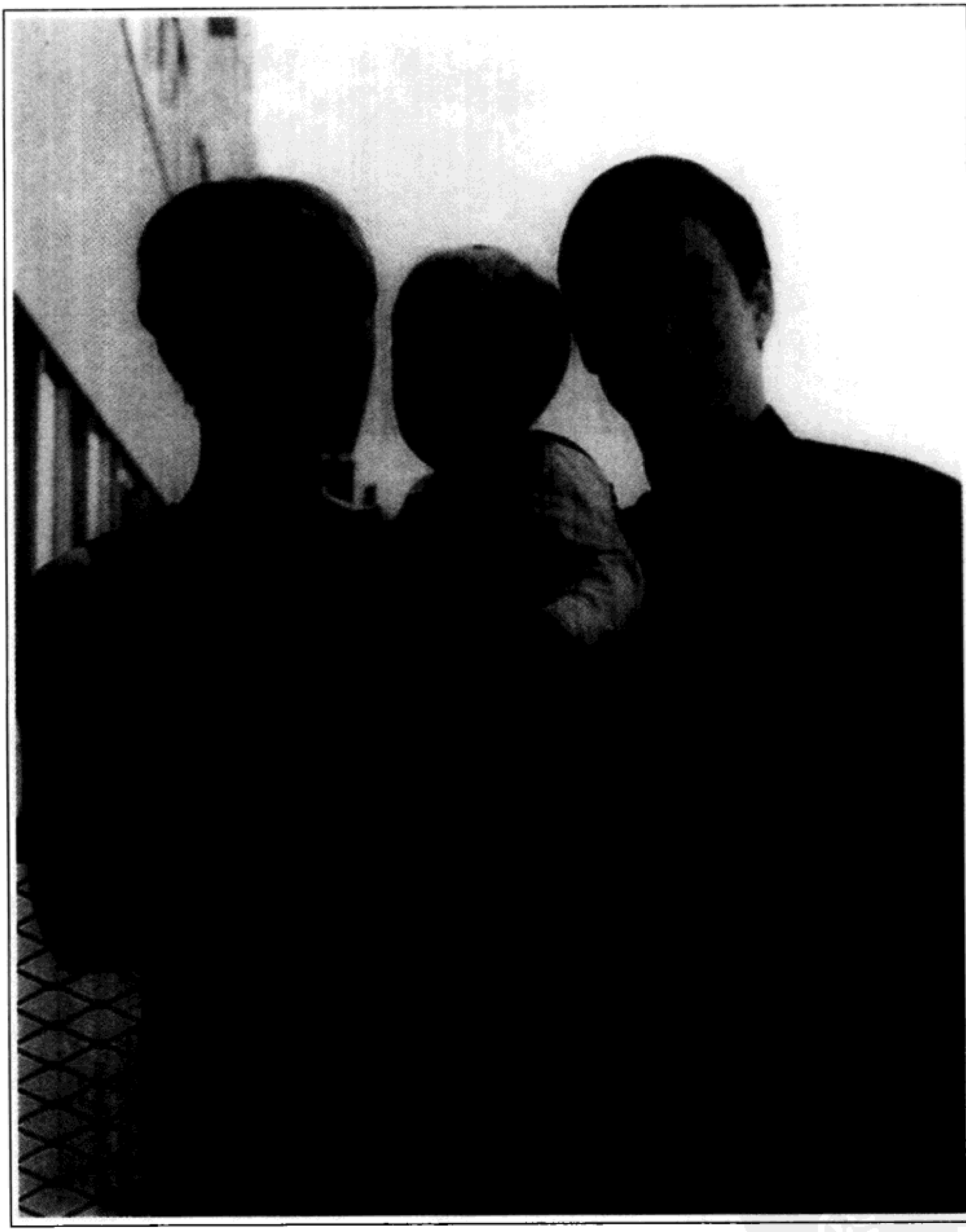
【精简内心】于外部的物质结构中砍去非本质的东西并不困难。然而，让内在心灵更为精简质朴，那就是另一回事了。

【精神是无形的】禅学认为，精神的本质是无形的，不滞留于任何目标。一旦它滞留于任何目标，心灵的能量就会失去平衡，本性行为就会变得狭隘且不再流动。当能量倾斜时，就会在某一方面投入过多，而在其他方面投入太少。投入的能量过多，就会溢出并且失控。在这种情况下，将无法应对不断变化的环境。

当处于无目的状态（流动的无意识状态）之中时，精神不滞留于任何目标，也不会向任何一面倾斜，它超越了主体与对象，对发生的任何事情都做出无意识的反应。

【精神训练的终点】精神训练的终点是不停留、不偏颇。无处就是到处。若占据了十分之一，便失去了其他十分之九。让一个人训练自己，让心灵沿自我的道路前行，而非有意地将其禁锢在某处。一个没有对立的人，没有局限，没有终止。

PDG



李小龙与妻儿

醒思录

李小龙的生活智慧

PDG

第三部分
存 在

“普天之下，四海一家。从根本上讲，世界各地的人都拥有相同的本性。我不希望这听起来像是‘圣人说’云云，但事实上，普天之下，只有一个大家庭。”

健　康（Health）

【如水般流动】增强健康的方法就像流水一样，流水不腐。不要过度用力，让身体机能保持正常。

【训练的快乐】我真的喜欢训练。当我在早晨开始慢跑，便会神清气爽。香港是世界上最拥挤的城市之一，但我却惊喜地发现她在清晨是多么的宁静！虽然路上还有其他人，但我在跑步的时候却会忘却他们的存在。

【慢跑的好处】对我而言，慢跑不只是一种训练形式，也是一种放松的形式。每天早晨这都是属于我自己的时光，我可以独自一人，静静地思考。

【食物】只吃身体所需要的，不要负担那对你无益的食物。

【吸烟、饮酒、赌博】我不吸烟、不饮酒，很多时候这些行为都是无意识的。我不吸烟，因为我认为不应该让烟进入我的身体。至于酒精，我认为它的味道很糟糕，不明白为什么有人会喜欢。至于赌博，我从不相信一个人能够不劳而获。

【健康是一种平衡状态】健康是协调自身一切的适当的平衡。一个健康的人拥有良好的感觉能力（传感系统）与行动能力（肌肉系统）。因此，如果失去了感觉与行动的平衡，你就会紊乱失常。

恋　爱（Courtship）

【恋爱并不一定就是结婚的序幕】恋爱并不一定就是结婚的序幕。在恋爱的过程中，两个互相吸引的人都寻找令人兴奋的事情去做。他们去跳舞，到一家好饭店共餐，去参观博物馆。他们了解当地所有的娱乐处所，但却并不真正了解对方。

【许多成功的婚姻都是在大学结成的】在美国，很多成功的婚姻都是在大学结成的。在那里，每个人都有自己的任务职责，每个人都能够评价他人在承担责任时的意志和热情。在大学环境中，要求目标的具体实现，而非过程的机动灵巧，一个人可以通过技术学习来更加充分地了解身边同学的成功之处。

爱（Love）

【真诚与爱情】对自己、对自己所爱的人都要坦率与真实。两个人彼此真诚，如同一个人。你是我生命中的一部分，我们之间没有傲慢、空虚与怨恨。

【爱从不迷失】爱从不迷失。认真地给予回报，让心灵更加柔软、纯净。

【相信爱】我不会一见钟情，我会注视，并且相信爱。

【缺少爱】缺少了爱，就像以水覆火，缺少活力，永久熄灭。

【爱与自我】爱是两个人的共同自我。

【问题】我在爱吗?

【好好爱，聪明爱】我的确爱得疯狂,但也足够清醒不要爱得像个傻瓜。好好爱，非常容易；聪明爱，非常难。

【幼稚的爱与成熟的爱】幼稚的爱是一团火：非常漂亮、炽热、猛烈，但却肤浅、摇曳。成熟的爱是一块煤，深深地燃烧，不会熄灭。

【爱是绝对的公平】爱，被爱。——所有的爱都是绝对的公平，就像代数中等式的两端。

婚　姻（Marriage）

【婚姻是一种友谊】婚姻是一种友谊，是牢固建立在平凡的日常琐事之上的伙伴关系。

【婚姻是对孩子的关爱】婚姻是对孩子的关爱，生病时照看他们，教育他们走正确的道路，分享他们的烦恼与骄傲。

【婚姻是日常生活】婚姻就是清晨的早点、白天的工作。——丈夫有

丈夫的工作、妻子有妻子的——夜间的晚餐、谈话、读书、看电视。

【建立在日常生活基础之上的婚姻才可维持长久】我们今天所拥有的幸福，建立在婚前平凡生活的基础之上。源于平凡生活的幸福可维持长久，像煤一样缓慢地燃烧。来自激情的幸福就像焰火，会瞬间熄灭。许多年轻的夫妻在恋爱时过着充满激情的生活，当他们结婚后，生活归于平凡与黯淡，他们会感到烦躁，吞下不幸婚姻的苦酒。

【在婚姻中，1/2+1/2=1】我妻子和我不是一加一。我们是一个整体的两个组成部分。你要让自己融入家庭——紧密结合的两部分比独自的一个更有价值。

【爱不讲条件】琳达身上最打动我的是她对我的无条件的爱。她平静客观地看待我们的关系，不需要任何条件。我认为这是夫妻间应该采取的态度。例如，当我陈述一个观点时，她也会表达她的看法。当然，我们会就一些事情进行讨论，否则将很难融洽相处。

【谢谢你的爱】我要感谢一个非常重要的人。一个非常优秀的人——付出，爱，坚定，并且理解李小龙这个家伙，任由他过着简单自然的生活。在我们彼此分离而又相互缠绕的成功道路上的伙伴，让我的人生更加富有的人，我所爱着的——非常幸运——我的妻子。我必须说：琳达，感谢那一天，在华盛顿大学，李小龙有幸遇到了你。

抚育孩子（On Raising Children）

【行为的最高标准】在对孩子的教育过程中，以儒家哲学作为行为的最高标准，以待己之心待人，再加上真诚与智慧，使个性在生活的五种关系中得到充分的发展：管理者与被管理者的关系，父子关系，兄弟关系，夫妻关系，朋友关系。有了这种准备，我相信孩子们将来不会犯很大的错误。

【永远不要打孩子】我父亲从来没有打过我，虽然有时妈妈会狠狠地揍我一顿！我也不打算去打我的孩子。我相信一个父亲有能力以更好的方式去控制情况。

【教训孩子】我会和孩子一起玩耍、嬉闹，但一事归一事。如果面对一件严肃的事情，你将不可避免地伤害他们的感情。你要说必须说的话，设置必须设置的规则，不用担心孩子是否会喜欢。

【别人会通过你的行动来评价你】如果你弯下腰，便会有人想骑着你。炫耀是最为愚蠢的荣誉观。

教　育（Education）

【教育与创造力】如果你既不聪明又缺乏创造力，那么，教育的要点是什么？

【教育的本质】教育在于对智慧的培养（而非狡黠、通过考试，等等）。

【自我教育的价值】自我教育将产生伟大的人。

【教育的目标】教育：要发现，而非仅仅去模仿。学习技巧而无内在的体验只会让人变得浅薄。

【教育不需要形式化】那么，学校有多重要呢？在华盛顿大学期间，我的成绩仅够升级。

【吸收与积累】重点不在于你学到了多少，而在于你从所学的东西中吸收了多少——最好的技巧是最有效、最简单的技巧。

教　导（Teaching）

【教导需要一种极富机动性的敏锐的心灵】首先，教师不能依赖于某种理论，并且训练系统化的常规程序。相反，他应该研究每一个学生并且唤醒他们去研究自身，从内心到外表，最终与自身的本性合而为一。这种事实上没有教导的教导，需要一种极具机动性的敏锐的心灵，如今已极为难得。

【教师指出真理，而非给予真理】教师，一名优秀的教师，应该指出真理，而不是给予真理。他以最简化的形式去引导学生舍弃形式。更进一步的，他指出一种非常重要的能力：进入某种模式却不为该模式所禁锢，遵循某

种原则却不为该原则所局限。

【教师不能在常规中固定僵化】一个优秀的教师不能在常规程序中固定僵化。他绝不能强迫自己的学生去适应一种死气沉沉的、早已固定的模式。

【教育中最大的难事】一个优秀的教师要确保自己的学生不受他个人的影响。教一个人技巧纯熟是很容易的，但让人拥有自己的看法却非常之难。在教育中的每一刻都需要极其机动敏锐的心灵，不断地调整、不断地变化。

【检验我所说的话】记住，我不是教师，我只是迷路者眼前的一个路标。去往哪个方向由你自己决定。我能给你的只是一种经验，而非一个结论，所以，我所说的一切还要由你自己来进行彻底的检验。我也许能够唤起你的觉醒，帮助你发现和检验自己问题的原因与结果，但是我无法教你怎么去做，因为我不是教师，也没有任何风格。我不相信任何体系与理论。没有体系与理论，我又能教你什么呢?

【理想的教师】不是思考“什么”，而是“如何”思考。教育仅仅是行动的起点。寻找方法去发展学生的心灵，达到完全的觉醒，超越“是”与“非”的二元论。

【教育的六个基本步骤】

- 初学者的动机；
- 让他们保持完全的注意力；
- 提升他们的精神力量（思考）——讨论、质疑、教化；

· 清晰地描绘出他们所要学习的内容；

· 发展其对重要性、相关意义的理解，以及对所学内容的实际应用（清晰的目标）；

· 重复上述五个步骤，直到真正学会。

【给予应有的赞扬】给予应有的赞扬。赞扬确能激励更多的努力及改进的渴望。要大方给予真诚的赞扬。

【教育是一种直接的关系】我从不相信那种庞大的、拥有众多国内外分支及从属机构的教学组织。这种组织的每一个单位都需要一定的固定体系，其结果是，该组织的学员都会习惯于依照体系而行。我相信那种面向少数人的教育，因为教育需要对每一个具体的学生进行持续的、敏锐的观察，从而建立真实的、直接的关系。

【心理的不足会寻求外在的安全】我们内心越匮乏，就越多地想要从外部来补足。

【没有固定不变的教法】没有固定不变的教法。我所提供的只是针对某种特定的疾病而给予的适当药方。我只是指出一个可能的方向，别无他物。就像指向月亮的手指，不要只盯着手指，否则你会错失整个美丽的夜空。

【真诚的学生非常难得】真诚、认真的学习者是非常难得的。很多人只能维持五分钟的热情，有些人抱着不正确的目的去努力，不幸的是，绝大多数人是二手艺术家，基本上都是模仿者。

道德规范（Ethics）

【正确的行为】正确的行为受理智与创造力的支配。

【美好生活是一个过程】美好生活是一个过程，而不是一种状态。它是一个方向，而不是一个具体的目标。一旦心灵可以自由地奔向任何方向，则美好生活便会确定为一种方向，而这是人作为完整的有机体所选择的。

【客观标准需要知识基础】若要建立正确行为的客观标准，就必须以一定的知识为基础。

【没有“通往终点的途径”】没有通向终点的途径，仅有途径。我即途径。开始时只有我自己，当一切结束后，留下的也只有我自己。离开了途径，一切目标皆成幻想，成为对实际的否定。

【丰富你的理解】不要轻易“确定”某事，在持续不断的发现过程中丰富你的理解，并找出更多的令自己无知的原因。

【幸福是面对适当境遇的适当心理习惯】幸福就是能够在特定的境遇中找到正确的行为——而不是一种应用于任何境遇的严格标准。

【我们需要理解，而非轻易的判断】在你听到某事必须立即做出评价或判断时，你该马上做出反应还是对其整体情形加以完整的理解？

【三件最困难的事】三件最困难的事情是：

· 保守秘密；

· 忘掉侮辱；

· 有效利用闲暇时间。

【道德行为：在公众关系中保持完美】若要道德行为保持完美，就会让行为遵循某种传统的方式，无论何时何事，都要让行为遵循一种特定的方式。若将道德行为置于公众关系之中，就会使它受到各种因素的影响，如时间、地域风俗、社会及经济的需要、虔诚的信仰，等等。若将道德行为置于公众关系之中，便会使恰当的行为表达转化成为迎合大众利益的行为。若要道德行为保持完美，就会使恰当的行为表达转化为由他人来规定。

【主观与客观的价值判断】针对客观问题的判断是客观的，而针对客观问题之个人观点的判断则是主观的。客观是实际的，主观是一种个人看法。你认为某事是错误的，与你证明、解释、检验某事是错误的，二者间有很大的区别。一个概念若阐述的是实际事物的性质（客观事物的自身本质），则此概念就是客观的。

【两个根本的道德问题】关于道德，有两个根本问题：

· 善与恶的源头在哪里？

· 什么原因使人行善或者作恶？

【一个人的麻烦】荣誉与耻辱对人的刺激是相同的。一个人的麻烦在于对自己的爱。

【贫困与宁静】贫困的国家或个人，总是因为落后而产生敌意。如果你一无所有，你可以保持敌意。那只是在消极中等待着其他人变得更加富有。

PDG

他们应该宁静下来，像世界上的其他人一样平和。

【谦卑带来荣耀】谦卑是荣耀的基础，正如低平的大地是高山的基础。

【四条道德理论】有四种不同的道德理论。

· 道德的客观理论——善是客观的（柏拉图理论），无法进一步演绎。

· 道德的结果理论——善行的原因就是它自身的结果（如功利主义），大多数人的大多数快乐（比客观主义更可信）。

· 道德的动机理论——一种行为的道德性质取决于行为者的动机——只要有良好的意愿，就不会产生坏行为。（康德是动机论者，他说："不要做大众认为不合理的事情。"）

· 道德的检验理论——判定一件事情的善与恶，要建立在他人评价的基础之上。

【善与美的内在价值】以它们自身去评价，而不要看它们的外在表现。

【我的个性】真诚，并具有其他良好品质，我决不会像有些人那样坏，但我也绝不会说：我是一名圣人。

种族歧视（Racism）

【人类的手足之情】如果我说，"太阳底下的每一个人都是宇宙大家庭的一分子"，也许你会认为我是在虚夸、幻想。但若有任何人仍然坚持种族歧视，我会认为他的思想太落后、太狭隘了，他还不理解人类的平等与博爱。

PDG

【普天之下，四海一家】从根本上讲，世界各地的人都拥有相同的本性。我不希望这听起来像是“圣人说”云云，但事实上，普天之下，只有一个大家庭。

【传统是种族歧视的根源】许多人仍局限于传统之中，当老一辈人对某事说“否”的时候，其他人也会强烈地反对该事。如果老一辈人说某事是错误的，其他人也会坚信该事是错的。他们很少用自己的心去找出真相，也很少真诚地表达自己的真实感觉。一个简单的事实是，种族歧视的观点是一种传统，它只不过是老一辈人留下的“规则”而已。随着我们的成长以及时代的变迁，这一规则必须改革。

【丢掉传统，不带任何偏见】我，李小龙，从来不会遵从那些恐怖贩子的规则。所以，无论你的肤色是黑是白，我都会不带任何偏见地与你做朋友。

灾　难（Adversity）

【灾难对我们有益】幸运总是阻止我们检查自己的行为，而灾难让我们彻底地反省自身，这对我们是有益的。

【灾难带来彻底的反思】在一切顺利的时候，我的心满足于享乐、占有，等等。只有在面临灾难、穷困、灾祸时，我的心才会开始彻底地反思自身。这种切近的自我检视能够增强我的心灵力量，让我理解世界并被世界所理解。

PDG

【傻瓜问题的价值】聪明人从傻瓜的问题中所学到的东西，远比傻瓜从聪明人的问题中所学到的更多。

【永远不要在忧虑与消极思想中浪费精力】还有谁像我一样从事着最不安定的工作？我以何为生？是我对自己必须实现目标的坚定信心。的确，我的背伤已困扰我一年多，但每一次灾难之后都伴随着祝福，因为每一次打击都是对自我的一种提示，提醒我们不要在千篇一律的平凡生活中消沉腐朽。

【焦虑是一种防卫】不要预想灾祸，除非你必须面对它。如果我们不能把焦虑转化为防卫，它将毫无用处。

【勿为失败而羞愧】被别人打败并不是一种耻辱。重要的是当你被打败时要问自己："我为什么会失败？"如果一个人能这样进行反省，他就大有希望。

【要能做自己想做的事，有时需要我们做一些自己难以做到的事】要维持良好的健康，有时需要服用难以下咽的苦药，同样的，要想做自己喜欢做的事，有时也需要做一些自己难以做到的事。记住，重点不在于发生什么事，而在于你对待这些事的反应。你的态度将决定你如何去看待它：垫脚石，还是绊脚石。

【悲伤是导师】悲伤是我们最好的导师。一个人通过泪水会比通过望远镜看得更远。

【愚蠢的形式】愚蠢以两种形式呈现：说话，或沉默。沉默的愚蠢尚

可忍受。

【世界充满了制造麻烦的人】世界充满了为达到目标而制造麻烦的人。他们想走在前面、出人头地。这样的野心对于求道之人是毫无用处的，求道者拒绝一切形式的刚愎自用与对抗竞争。

【灾难的震撼会使你达到更高的境界】灾难的震撼会使你达到更高的境界，就像一场强烈的暴风雨之后，所有植物会茁壮成长。

【灾难就像一个雨季】灾难就像一个雨季，让所有的人和动物都感到阴冷、难受、不愉快，但正因有了雨季，才会生长出鲜花、硕果、枣椰、玫瑰、石榴。

【失败是一种教育】什么是失败？失败不是别的，它只是一种教育，是通向更高水平的第一步。

【在孤独中，你至少是独自一人的】孤独只是一个独自离开、找到自我的机会。在孤独中，你至少是孤单一人的。要利用好这一点。

【挫败的价值】如果没有挫败，你不会发现自己也许能够独立去做一些事情。我们在冲突中成长。

【有耐心地承受侮辱】除了承受侮辱的耐心之外，再也没有什么可以使你在追寻的过程中保持更大的宁静。耐心并非是被动的，相反，它集中了力量。

【小心你所信任的人】不要轻易相信这世上的任何一个人，因为人是形形色色的。

【智慧的人能够在灾祸中看到有利的一面】灾难中，最大的不幸是智慧的人未能从中看到有利的一面；最大的幸运是愚蠢的人没有将其转化为自己的偏见。

【渴望】渴望是这一刻与那一刻之间的距离。所以，如果你仅活在这一刻，就不会有渴望，因为你的兴奋会立即流向正在进行的自发性活动中去。

【评论家】空脑壳，长舌头。通常，那些以舌头为武器的人们用脚去防御。

【成功的路上总是充满障碍】相信我，在每一个重大事情或成功中总是充满障碍，或大或小，一个人对障碍所表现出的反应只是他所认为的，而并非障碍本身。在你自己承认失败之前，世上根本没有失败这回事！

【内心的抵抗并非解决办法】不论我喜欢与否，环境总是强加于我，开始的时候我内心变成一个斗士，欲与环境对抗，但不久便意识到我需要的不是内心的抵抗，不是冲突（以放纵的形式），我应该与之统一、调整，使之完美。

【勿在你的麻烦中添加忧虑】平静，远离一切结果，准备好战斗或逃跑，胜利或失败，始终准备好去笑对一切，不论发生什么。你说你的孩子病了，或你无法支付租金？很好，接受这些事实，面对它们。难道它们自身还不够麻烦，还要添加忧虑使情况更为恶化吗？

【你无法用手使浊水变清】有谁能够让浊水变清？让它保持安静，它自会变清。有谁能够保护那绝对静止的状态？保持安静，让时间流逝，静止的状态便会逐渐停留。

【忧虑只会给你的周围制造问题】一个忧虑缠身的人不仅缺乏能够解决自身问题的镇静，而且还用那过敏与焦躁给周围的一切制造出额外的问题。

【学会继续前行】为何要给幻想的情形、真实的领域、消逝的时光（无论怎样，已成结果）再增加情绪或思想上的不安？做明智的、应该做的事，忘记它，继续前行。前行，看新的风景。前行，看鸟飞翔。前行，让一切留在身后，不再阻塞你经验的入口与出口。

对 抗（Confrontation）

【舍弃技巧】舍弃技巧，起初是一切有益的，最终是一切对抗的。

【消除娱乐与竞争】消除一切形式的娱乐。消除一切竞争的机会。

【"挑战者"】这些人的内心一定有某些问题。因为，如果他们的内心健全，就不会向别人发起挑战。此外，这些人中的大多数发起挑战是因为他们感到不安全，希望以战斗为手段去达到某些未知的目标。

【勿预料结果】最大的错误就是预料战斗的结果，你不应该去考虑结果是胜是败。

【遭遇挑战】我已学会：遭遇挑战仅仅意味着一件事，那就是你将对它做何反应？它是如何影响你的？如果你在内心深处感到安全，就会把它看得非常轻微。因为你会问自己："我真的害怕那个人吗？"或"我担心被他打倒吗？"如果我没有这种怀疑，没有这种害怕，就会把它看得非常轻微。——正如今天大雨滂沱，而明天太阳会再次升起。

【所有的争论都可以通过法律解决】如今，你不能在街上走来走去，踢人或打人，因为如果你这么做了（有人会掏出枪）——砰！就这样。我才不在乎你的武艺有多高。今天，每件事都可以通过法律来解决。就算你想替父报仇，也不需要去找人挑衅斗殴。

【由你来控制对抗】没有人能伤害你，除非你允许他这么做。

【透过幻想去看】瞧，没有人要同你打斗，只有幻想。从幻想中醒来吧！

【对出类拔萃的需要】在接触到绝对的真实之前，任何自然纷争都不可能得到满意的解决。对立的任何一方都无法影响另一方。我们需要的不是中立，不是漠不关心，而是出类拔萃。

适　应（Adaptability）

【适应的自然状态】什么是适应？就像影子随移动的身体而变换那样直接。

【适应的重要性】不能适应就会导致毁灭。

【适应是运动中的沉静】静中静，非真静；只有在运动中沉静，宇宙的韵律才会显现。

【适应是智慧】智慧并不在于设法从恶中强求善，而是学会去“驾驭”它们，就像一块软木让自己去适应浪涛的波峰与波谷。

【适应性的头脑】不紧张，而是准备；不思考，也不幻想；不固定僵化，而是柔软通融。清醒而灵敏，准备好应对即将发生的一切。

【柔顺，随变化而变化】柔顺，这样你就可以随变化而变化。清空你自己！敞开！杯子的用处就在于它的空。

【变化是不变的】随变化而变化正是不变的境界。

【可转换性】运动的流动是可转换的。

【适应性是聪明】聪明在有的时候被定义为：一个人成功调整自己以适应外界，或调整外界以适应自己需求的能力。

【屈从与幸存】中国哲学还有一点关系到全人类的共同问题。我们说：“橡树很强硬，它会被强大的风摧毁，因其对抗大自然的力量；竹子顺风弯曲，因为弯曲，所以幸存下来。”

【庖丁的寓言】有一位优秀的庖丁，他年复一年地使用同一把刀，那

把刀从未失去它的精密与锐利的刀锋。在终生使用之后，它仍然好用如新。当被问到他是如何保护那锐利的刀锋时，他说："我顺应坚硬骨头的脉络。我从不企图砍它，也不去击碎它，不以任何方式对抗它，那样只会毁坏我的刀。"在日常生活中，一个人必须顺应障碍的脉络，试图彻底地消灭它只会毁坏你的工具。不论其他人怎么说，障碍并不是任何一个人或任何一群人的经验。它是一种普遍的经验。

【像水一样适应】像水一样，水有形，却又无形。它是地球上最柔软的元素，却能滴穿最坚硬的石头。它没有自己的形状，却又可以成为任何它所在容器的形状。在杯子中，它成为杯子的形状。在花瓶中，它成为花瓶的形状，并围绕花枝盘旋。将它倒入茶壶中，它就变成茶壶的形状。

【请观察水的适应性】如果你迅速地挤压它，水便会迅速地流出。如果你缓慢地挤压它，水便会缓慢地流出。水似乎在矛盾中运动，甚至会向上，但它却能选择任何开放的路径奔向大海。它也许流得快，也许流得慢，但它的目标是坚定的，它的命运是确定的。

哲　学（Philosophy）

【学哲学】阅读各种各样关于人类的书籍——核心主题，风格，优势，劣势。

【阅读的重要性】阅读，专业性的阅读，是精神食粮。

【哲学】哲学始终被定义为"爱智慧"。它的目标是通过逻辑思考与推

理的过程来研究事物。

【哲学的快乐】当我进入华盛顿大学并受到哲学启迪之后，我为自己从前一切不成熟的傲慢感到羞愧。我主修的哲学课程真切地涉及我少年时的好勇斗狠。我常常问自己：

· 胜利之后又是什么?

· 为何人们对胜利的评价如此之高?

· 何为“光荣”?

· 何种“胜利”才算“光荣”?

【哲学揭示了人们为何而活】我的导师在帮我选择课程时，因我的好奇心而推荐我选修哲学。他说：“哲学将告诉你人为何而活。”

【西方哲学的过程】哲学的过程是获得一切实在主题的清晰信息，但某些哲学家，比如柏拉图，把他们的焦点置于道德与伦理的范畴之内，特别地以“善”与“恶”来定论，从而建立一种人们理应为之奋斗的“理想国”。

【哲学一旦成为公开宣扬的某种简单的东西，它就变得危险了】许多哲学家都是那一类人，他们说一套，做一套，宣扬的哲学往往与其生存之道大相径庭。因此，当哲学成为某种公开宣扬的越来越简单的东西时，它就变得危险了。

【生活与理论化】哲学并非“生活”，而是一种关于理论知识的活动，许多哲学家并不直奔活着的事物，而是转向与事物有关的理论，去凝视事物。凝视一件事就意味着把自己排除在事物之外，决意在事物与我们之间拉开

深远的距离。

【哲学的弊病】哲学本身就是病，是一假装被治愈的病：哲人并不追随智慧，只是在经历他的生命，而他的智慧也恰在于此。

【哲学常努力把事实变成问题】在生活中，我们自然而然地接受我们通常所看到、所感觉到的全部事实，没有一丝怀疑。可是，哲学并不接受生活所相信的，而是努力把事实变成问题。比如提出这样的问题："我所看到的眼前这张椅子，它真的在那里吗？""它可以独立地存在吗？"就这样，哲学不是让生活依从生命、让生命变得简单，而是用无休止的问题来替代世界的宁静，让生命变得复杂。

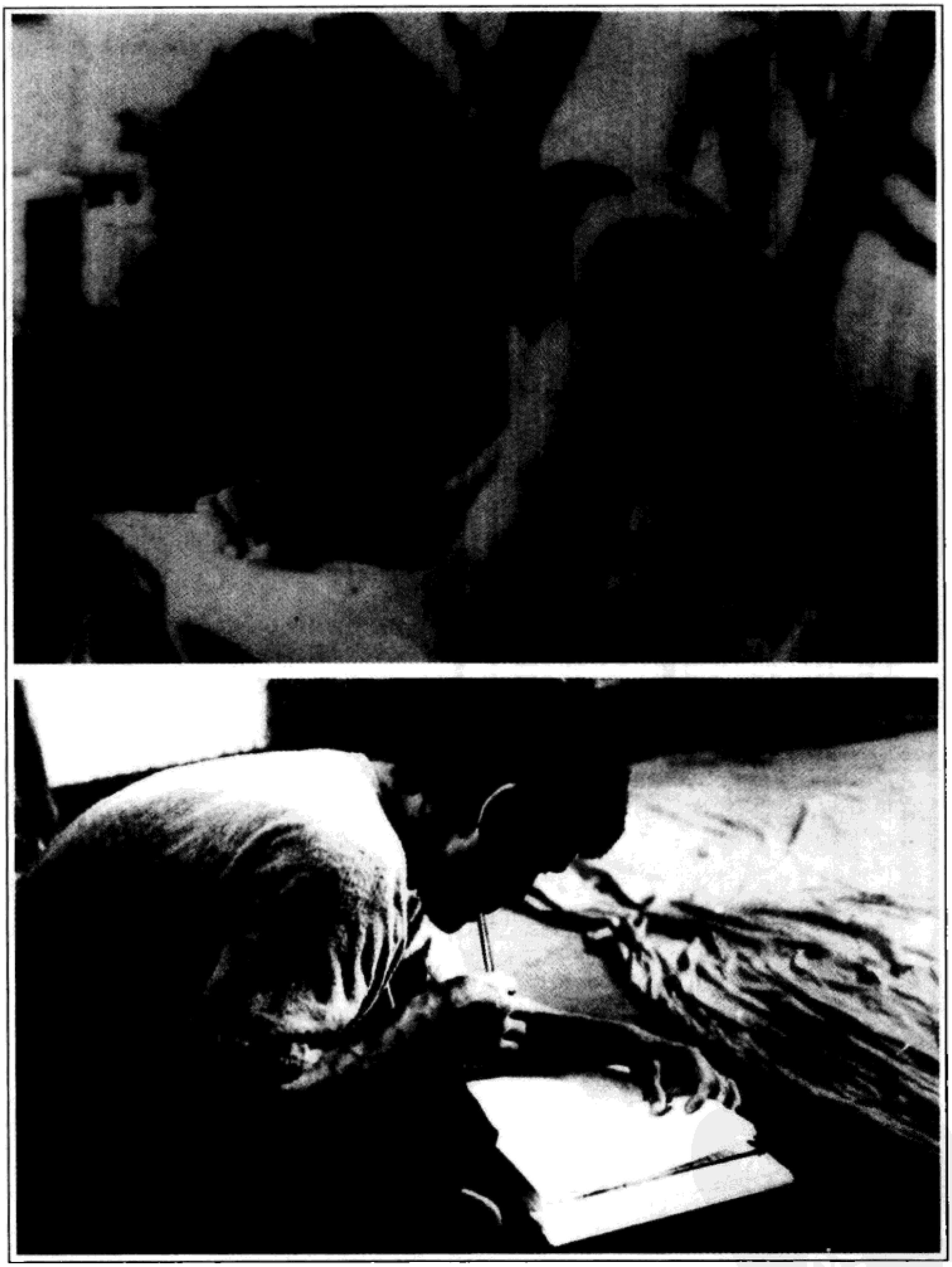
【理性论】理性论涉及直观论。理性论认为：理性是一种能力，它可以直观地抓住最基本的真理，并通过理性步骤和逻辑论证从基本真理中推导出其他的原理。

【经验主义】经验主义强调经验在知识中的重要性。最近，经验主义者在知识结构中赋予理性以很重要的位置，强化了科学方法（理论化、精确化、概念化以及实验步骤）与简单感觉的鲜明对比。他们强调的是科学中的试验性、假设性、自我矫正性。

【存在主义】存在主义主张废除概念，并遵循现象学的认知原理。当前，存在主义哲学的障碍是它需要从别的地方寻求支持。如果你观察存在主义者，他们声称他们是无概念的，但如果你观察人们，他们都在从其他来源中借用概念。布伯源自犹太教，蒂利希源自新教，萨特源自社会主义，海德格尔源自语言学，宾斯万格源自心理分析。

译注：上述人物具体为：马丁·布伯（Martin Buber）希伯来存在主义哲学家，保罗·蒂利希（Paul Tillich）台译保罗·田立克，德裔美籍存在主义神学家，让·保罗·萨特（Jean Paul Sartre）法国存在主义哲学家，马丁·海德格尔（Martin Heidegger）德国存在主义哲学家，宾斯万格（Ludwig Binswanger）瑞士精神病学家、存在主义心理学家。

PDG



随时随地捕捉思想的火花

醒思录

李小龙的生活智慧

第四部分
成 功

“成功就是当准备遇到机会。机会也许会走向你，也许不会。幸运也许会走向你，也许不会。但如果它们走向你——你称之为幸运——你最好已经做好了准备。”

PDG

工 作（Work）

【世界的实际性】这个世界是非常实际的。你做的工作越多，得到的回报也越多；你做的工作很少，就不会有回报。

【为了某种目的之事】只有为了某种目的之事,绝无不为任何目的之事。

【付出才有回报】只有付出才有回报，绝无不劳而获之事。

【回报来自工作】重要的是我自己对我的工作感到满意。如果它是一堆垃圾，我只会感到懊悔。

【不是工作，而是你如何去做】不是你给予什么，而是你给予的方式。

【回报与工作成正比】如果一个人不能从中得到益处——成正比的回报——他就不会满腔热情地去做任何事情。

【强烈的欲望为自己创造才能与机会】我们知道才能可以为自己创造出机会来。但有时，似乎强烈的欲望不仅可为自己创造机会，还可以为自己创造出才能。

【创造美好生活的两种方式】有两种创造美好生活的方式。一是努力工作的结果，一是想象力（当然一样需要工作）的结果。有人也许不相信，但我花费大量的时间让自己每一件事都做到完美。

【一个人的美德将反映在他的工作中】一个人的道德价值观将影响到他的工作会怎样。当他按照自己应该的方式去行动，他就是幸福的。

【在工作中获得幸福】为了在工作中感到幸福，人们需要做到以下三件事：

- 他们必须认同工作。
- 他们不必为了工作而做得过多。
- 他们必须在工作中感觉到成功。

【不要在工作中出卖你的原则】我绝不会以任何形式出卖自己，去做我不相信的事。

【要有所保留】不要投入全部的精力到任何一件事情中。要有所保留。西方谚语说"不要把你的鸡蛋放在一个篮子里"，但这指的是物质性的事物。我指的是情绪上的、智力上的、精神上的。我可以通过自己的生命实践来描绘我的信仰。作为一名演员，我有许多东西要学习。我正在学习。我把自己的大部分投入其中，但不是全部。

【办公室工作】我绝不要一份坐在办公室里的工作，也不要任何一种必须每天八小时、日复一日的工作。我不认为我能够忍受这种状态。我不是那种坐在办公室里、每天做着同样的例行公事的人。我必须做那些创造性的、让我兴奋的事情。

质　量（Quality）

【尽善尽美】 我做任何事都不会半途而废，必须尽善尽美。

【诚挚地渴望做好】 我不愿意走错误的道路，因为我始终希望自己具有追求质量的坚持力与做好事情的诚挚渴望。

【回报在行动之中，而非行动之后】 我唯一可确定的回报就在我的行动之中，不在行动之后。回报的质量就在我的反应的最深处，在我的行动所依循的自己最核心的部分。

【质量意味着许多】 从我还是个孩子时起，直到现在，"质量"这个词对我来说意味着许多。不知何故，我明白并且始终诚挚地为它奉献自己，做出许多的牺牲，向着目标前进；你能够确信："质量"本身将始终在那儿。

【比本职工作做得更多】 如果你想适当地尽到自己的职责，就应该做得比本职工作再多一些。

【尽全力把目标指向完美】 每一件事都把目标指向完美，即使是大多数难以做到的事情也一样；定下这一目标并且坚持不懈的人，将会比那些因怠惰与懦弱而放弃的人更加接近目标。

【如果你必须成为一个产品，那就成为最好的产品】 许多时候，商业社会的人们不再是真正的人，而是成为了一个产品，一个商品。但是，你，作为一个人，有权利去成为一个最好的产品，不断前进，努力工作，让商

业社会的人们必须听你的。你对自己负有个人义务，要让你变成自身条件所允许成为的最好的产品。不是最大或最成功，而是质量最好——达到了这一目标，一切都会实现。

【质量是最具价值的】与其他任何事相比，我最重视的就是质量：尽最大的努力，按照第一名的职责与技能去做。

动 机（Motivation）

【想法决定结果】每一个人——不论他是谁，他在哪里——都必定从小就知道，无论发生什么事，如果它未曾进入你的想法那就不会发生。重要的不是在我们的生命中发生了什么事，而是我们对发生的事做出什么样的反应。对于失败你也要能预见和承认。

【痛苦主要是自己制造的】快乐和痛苦是正确思想和错误思想的果实。特别是痛苦，主要是自己制造的。我们从来没有如预想的那般幸福或不幸。超脱一点，按照道家思想，痛苦与快乐是一体的！

【失败是一种思想状态】失败是一种思想状态；在把失败作为事实接受之前，没有人会真正地失败。

【失败是暂时的】对于我来说，任何一次失败都仅仅是暂时的，它对我的惩罚是一种强烈的欲望：以更大的努力去达到目标。失败只不过是告诉我做错了某些事，它是通向成功与真理的道路。

【勿选择去浪费精力】永远不要为忧虑或消极的想法而浪费精力。所有的问题都将存在——放下它们。

【泄气就是失败】成功和失败都不是真正发生的事，而是对人内心所产生的作用。除非他自己泄气，否则没有人会失败。

【问题存在于对痛苦的预想】痛苦本身对感官的折磨要远远小于对痛苦的预想。

【成为你所想的】你习惯性所想象的，将在很大程度上决定你最终所成为的。

【了解小麻烦与大灾难之间的区别】意识到它只是一个小麻烦，它不是大灾难，只是一点不愉快，这种意识是深入你自己的一部分，是觉醒的一部分。

【绊脚石与垫脚石】你希望把障碍变成垫脚石，还是由于你不知不觉中让消极、忧虑、恐惧等等控制了你，从而把障碍变成绊脚石？

【改变是由内而外的】我们从转变自己的态度开始，而非改变外在的情形。

【拒绝一蹶不振】在中国的商店里有一种不倒翁，类似你们那里的一种小丑玩具，它揭示了一个道理："倒下九次，就第十次站起来。"记住：拒绝一蹶不振。

【选择积极】你自己做选择——你是你自己态度的主人——选择积极性、创造性。乐观主义是引向成功的信念。

【停止消极的内心唠叨】如果你认为一件事是不可能的，就会使它变为不可能。悲观主义会钝化你成功所需的工具。

目 标（Goals）

【目标赋予生命以本质】为某种目标而奋斗，将赋予你的生命以意义和本质。

【三个问题】去实现你的努力所能达到的目标。对我来说，这已成为每时每刻最为适当的追求。我不断地问自己："李小龙，这是什么？""它是否真实？""你是否真的要它？"

【目标并不一定意味着要达到】目标并不一定意味着要达到。它往往只是提供了一个努力的方向。

【勿害怕失败】失败并不可耻，低级的目标才是可耻的。在伟大的努力中，即使失败也是光荣的。

【达到成功的第一法则】知道你要什么。我知道自己的理念是正确的，因此，结果也将会令人满意。我并不真正地担心回报，而是开始行动，去达到目标。我的付出将会成为衡量回报与成功的标准。

PDG

当你向一池湖水中扔入一块小石子，它会激起一连串的波纹，波纹会扩散至整个池塘。如果我为自己的理念制订明确的行动计划，就一定会发生同样的事情。

【思想即物质】思想即物质，在此意义上，思想可以转化为与自身等价的物质。

【以明确的目标来整合思想】我现在开始赞同一句老话："他能，因为他觉得自己能。"我相信任何人都可以认为自己能达到目标，如果他能够把明确的目标、不懈的坚持、燃烧的欲望在心中整合为一体，使其转化为现实。

【日常进步】每一天都向着你的目标，至少迈出明确的一步。

【未来会带给你幸福】过去的已是历史，只有未来才会带给你幸福。所以，每个人都必须为自己的未来做好准备，并且创造自己的未来。

【每一步都更接近目标】我们对生命的控制与保险箱的密码并无不同。只转一次旋钮是不能打开保险箱的。每一步前进或后退都是朝向我们的目标。

【态度决定高度】你永远不可能超出你所期望的生命。每个人的今天都是他昨天想法的结果。

【永远瞄准你的目标】让你的精力集中于你想要的，不去理会你不想要的。

信 念（Faith）

【信念与怀疑】我尊重信念，但怀疑却会给你以教导。

【依照信念去行动】没有行动的信念是死的。

【应用信念】有行动支持的信念才是有用的信念。

【信念的力量】有信念支持的思考会战胜一切阻碍。

【自我信念】我依赖什么以生活？我能力所能实现的信念。信念使一个人头脑中所设想和相信的有可能成为现实。一个众所周知的事实是，一个人最终会相信他不断重复说给自己听的事情，不管是真是假。如果一个人一遍又一遍地重复一个谎言，他最终会把这谎言当做真理来接受。甚至，他会相信这谎言就是真理。每个人都会因占据自己头脑中的主要思想而成为那个样子的他。

【信念是一种思想状态】信念是一种思想状态，可以通过自我训练来达到。信念是可以实现的。

【培养信念】信念可以通过断言或重复指令对潜意识进行自我暗示从而得以引导和建立。这是唯一可知的主动培养信念的方法。

【信念与理智】我不能也不愿“嘲笑”信念，理智是如此的空洞无益。

译注：当理智用来怀疑和嘲笑远大的信念时，它就是无益的，只有用于支持信念时，理智才是有益的。

PDG

【信念支撑精神】信念是精神的支柱，一个人的目标可以由此转化为相应的现实。

成 功（Success）

【成功的定义】成功意味着真诚地、全心全意地做某件事。而且你应该帮助其他人达到目标。

【成功不是幸运】我不相信纯粹的幸运。你的幸运必须由你自己创造。你必须知道围绕在你周围的机会并且善加利用。

【成功就是当准备遇到机会】机会也许会走向你，也许不会。幸运也许会走向你，也许不会。但如果它们走向你——你称之为幸运——你最好已经做好了准备。

【保持成功心态】也许，人们会说我有过分强烈的成功心态。其实不然。成功属于那些有成功心态的人。如果没有瞄准目标，你怎么可能实现目标呢？

【爬上成功的梯子是一个幻想】对于（沿着成功的梯子）向上爬的想法，我认为那是非常荒谬可笑的；那只是一个幻想。仅仅坐在那里空想将会一无所获。即使在今天我已经成功了，我仍然要继续发现自己。但我能否“爬得更高”仍然是个幻想。

【成功的代价】一个人若想成功，就须学会如何战斗、努力、忍耐。你将从生活中获得许多，如果你已准备好为了得到而去大量地付出。

【成功的最大弊端】成功的最大弊端是失去你的隐私。这是个讽刺，我们都努力变得富有与出名，但当你实现后，就不怎么快乐了。

【成功使简单变得复杂】对许多人来说，"成功"似乎就是天堂，但如今我已被成功包围后，它并非别的，而只是周围那些环境使我的先天感觉从简单、私密变得复杂而已。

【成功不是目的】记住，成功是一个旅程，不是目的。相信你的能力。你一定会做得很棒。

【成功的永恒不变的条件】目标就是成功的永恒不变的条件。

【成功的三个关键】坚持，坚持，再坚持。通过每日的练习可以创造和维持力量——继续努力。

金 钱（Money）

【金钱的本性】金钱本身没有确切的本性。人们想让它是什么，它就是什么。

【金钱是手段，不是结果】必须尽早教给孩子：金钱只是手段，是使用价值的一种形式、一种工具。和所有的工具一样，它有特定的用途，但

PDG

不是万能的。一个人必须学会如何使用它，它能做什么，最重要的是，它不能做什么。

【金钱是个间接问题】我认为金钱是个间接问题。直接问题是你的能力或你打算如何去做。当直接问题来临时，间接的事情也就随之而来了。

【利益的公平分享】许多电影制片人以为我只在乎金钱。因此他们全都设法引诱我，许诺给我大额的金钱，除此之外别无其他。其实从内心来讲，我希望把利益公平分享。

【好时光不会一直持续】我获益于父亲的金钱哲学。他曾对我说："如果你今天得到了 10 美元，一定要提醒自己明天或许会只有 5 美元——所以要做好准备。"

【正确看待金钱】的确，金钱在供养家庭、购买所需等方面非常重要。但它不是万能的。

【享受你的工作是件重要的事】曾经，我想要一切间接的事物——金钱、名气、宏大的首映式之夜。如今我已拥有或即将得到它们时，所有这些事物却都已显得不再重要。我已明白，做一件事是更加重要的。我以工作为乐趣，金钱不过是随之而来。

名 气（Fame）

【明星的幻象】"明星"不过是个幻象。它能使你扭曲变形。当公众称

你为明星，你最好明白，那只是一场游戏而已。如果你相信并享受那些奉承话（是的，我们都是凡人，在某种程度上我们都会如此），并且忽视这样一个事实：同样一群人，他们曾经是你的忠实追随者，但当你不再出众时，便会很快丢弃你，转而去追随崇拜其他的“胜利者”——这是你自己的选择。你有自己的权利（尽管需要自我质疑，这仍然是你的选择，你有此权利）。

【明星升起又陨落】明星升起又陨落。对此无须惊讶。他们中的大多数并不了解自己，所以在失意后便会沮丧消沉、一蹶不振。他们应该问问自己，是否能有足够的原因来支撑自己的成功，抑或他们的成功仅仅是一种幸运。如果他们愿意沉静下来，认真检视自己，他们会感觉更好。但这只是我自己的经验，许多明星并不如此。当他们成功时，便开始盲目，以为自己是世界上最伟大的巨星。最终，当幸运离去后，他们便只能承受不幸。

【明星的弊端】如今有太多的明星，太少的演员。明星的能量来自票房号召力。很不幸，许多人过度沉迷于此。

【勿让成功蒙蔽双眼】当你成功后，当你出名后，便非常非常容易被所发生的一切蒙蔽双眼。你留着长发，每个人都会模仿你，并且说：“很有性格，伙计，这就叫个性！”但如果你默默无名，他们会说：“瞧，这个讨厌的小流氓！”

奉 承（Flattery）

【（自我意识的）两大弊病】两大弊病是：骑着毛驴找毛驴，骑上毛驴就不愿下来。

【(过度自我意识的)六大弊病】六大弊病是：

- 渴望胜利。
- 渴望依赖于花巧的技术。
- 渴望展示所学到的一切。
- 渴望恫吓敌人。
- 渴望扮演指定的角色。
- 渴望去除一切可能染上的弊病。

【警惕一直说"是"的人】你知道，有太多的人一直对你说："是的，是的，是的。"因此，除非你真正地了解生活是什么，这样在游戏发生时，你就会立即明白那只不过是一场游戏——美妙的游戏而已。但是大多数人宁愿对此视而不见，因为谎言重复许多次之后，你也会开始相信它。

【虚伪的征求意见者】提出建议或征求意见，是世上最缺乏诚意的事情。当一个人向他的朋友征求不同看法时，他其实是期望让对方赞成自己的观点，并且让对方为他的行为分担责任。而对方也会按照他的预期，以虚伪的热忱给他以信心。实际上，他很少真正想要对方的建议，只想要自己感兴趣的东西，想要好的名声而已。当有人向你征求意见时，他通常是想得到你的赞扬。



PDG



导演李小龙

醒思录

李小龙的生活智慧

PDG

第五部分

艺术与艺术家

“艺术需要直接的、诚实的、全神贯注的行为。通过艺术，我们必须运用自己的灵魂，为自然或世界创造崭新的形式与意义。”

艺术（Art）

【艺术是自我的表达】艺术是自我的表达。方法越复杂、限制越多，一个人表达其本真自由的机会就越少。

【艺术与不加挑选的觉醒】一切领域的艺术家都必须学会不加挑选地观察，将所观察到的一切融会贯通，并在自己的作品中予以表达。

【艺术始于情感】艺术必须源于艺术家的经验或情感。

【艺术品与情绪】艺术是情感的交流。

【忘掉你的想法，投入工作】当一个人满心想着要好好展示自己的作品，他就不再是一个优秀的艺术家，因为他的心思被他的每一个动作所“阻滞”。在所有的事情中，最重要的就是忘掉你的想法，专心投入手中的工作。

【艺术需要创造与自由】艺术存在于绝对自由之处，因为没有自由，便不会有创造——艺术没有僵化的自我。

【艺术不是装饰品】艺术从来都不是装饰品，相反，它是心灵启迪的结果。换言之，艺术是获得自由的方法。

【艺术的目的】艺术的目的是将内心的景象投射到外在的世界。

【艺术的必要条件】成为艺术家的必要条件：纯净的心灵。

【艺术是超然的】艺术是生命的表达，超越时空。

【艺术是看得见的心灵音乐】每一个动作背后都是看得见的心灵音乐。空洞的动作就像虚词一样毫无意义。若没有适当的方式去表达情感，每一个姿势后面都是死气沉沉的动作。

【艺术需要全神贯注的行为】艺术需要直接的、诚实的、全神贯注的行为。通过艺术，我们必须运用自己的灵魂，为自然或世界创造崭新的形式与意义。

【艺术是心灵的领悟】艺术在对事物本质的心灵领悟中得以呈现，以绝对的自然形式表达人与虚无的关系。艺术创造是个性的心灵伸展，是虚无的根本。艺术的结果是个人灵魂深度的加深。

【艺术由心灵的反映得到发展】艺术要求对技巧的完全掌握，并由心灵的反映得到发展。

【无艺之艺是心灵的艺术】“无艺之艺”是艺术家内心的艺术过程，意味着“心灵的艺术”。所有工具的所有运用，都是一步步通向心灵中的完美世界之路。

【艺术的技巧必须发自内心】艺术的技巧并不意味着艺术的完善。技巧只是一种媒介，反映着心灵发展过程中的某些步骤，而心灵的发展是无法通过外在形式得到完善的，艺术的技巧只能发自人类的心灵。艺术的行为并不在于艺术自身，它深入到一个更深的世界。在这里，一切艺术形式均体验事物的本质并汇聚合一。在这里，心灵与宇宙的和谐在虚空中成为

现实。

【艺术的任务】艺术的任务是：在美的创造中，表达最深处的灵魂与个人的体验，让那些经验能够在理想世界的整体框架中被理解、被普遍地认知。

【艺术反映灵魂】心灵的艺术是宁静的——就像深水中倒映的月。

【艺术家必须是生活的艺术家】最终目标是通过每一天的行动成为生活的大师，从而掌握生活的艺术。一切领域的艺术大师都必须首先是生活的大师，因为心灵创造一切。

【艺术通向生命的本质】艺术是通向绝对纯粹、通向生命本质之路——灵敏的创造行为，单纯的积极状态。

【艺术是自然本性的完善】艺术是由艺术家实现的本性与生命之完善，艺术家对技巧有着精熟的掌握，并从技巧中解放出来。

【艺术打开人类的一切才华】艺术的目的不是精神、灵魂、感觉的片面提升，而是打开人类的一切才华——思想、情感、意志——符合世界的自然韵律，如此便可听到无声的声音，并可使自我与之达到和谐。

【艺术中的和谐】我们可以用双眼直接作画吗？从眼睛到手臂再到铅笔，这是多么长的路程，在此路程中又失去了多少东西！

【若我们执著于任何艺术技巧，它便会限制我们的艺术表达】技巧尽

管在初期扮演着重要角色，但不能太复杂，不能有太多限制，不能太机械。如果我们执著于技巧，便会被其限制束缚。

【不露痕迹的艺术是最完美的艺术】艺术的完美境界就是感觉不到艺术。

【伪艺术是虚伪的产品】许多伪艺术产生于虚伪的心，或虚伪的企图——企图创造那并非源于实际体验与情感的作品。

【卓越艺术的四个必要条件】适当的形式包括：

· 个性，而非重复模仿
· 简洁，而非庞杂
· 清晰，而非晦涩
· 朴素的表达，而非复杂的形式

【艺术需要充满热情地献身】对艺术的热情，仅仅专注与投入是不够的，还需要专业。

【真实的艺术无法施舍】我坚持认为，艺术——真正的艺术——是无法施舍的。艺术绝不是装饰品。相反，它是持续不断的成熟过程。（永无止境！）

【艺术是获得个人自由的方法】艺术是获得"个人"自由的方法。你的路并非我的，我的也不是你的。

【艺术家之路】一切的技巧训练均舍弃不顾，对自己的工作全然不加

着意，“自我”亦消失不复存在，艺术达到了尽善尽美之境界。

【真正的艺术家不在意公众】真正的艺术家不在意公众，他以纯粹的快乐去创作，带着一丝趣味、一丝随意。没有自我意识时，艺术便达到最高境界。当一个人不再考虑他正在或将要给公众留下的印象时，自由便出现了。

【艺术的最高境界是简单朴素】简单朴素是艺术的最高境界，是自然的开始。

【艺术的要点】 要点是：以艺术作为迈向真理之道的前进手段。

【寻找专注的艺术家】正如在战争艺术中训练一个递送人并让他在身心两方面都做好准备是极其困难的，同样，要寻找一个极为适当的、具备专注艺术家之珍贵品质的人，更是千载难逢。

电影制作（Film-making）

【渴望制作一部真正的好电影】我所渴望的是制作一部真正的好电影。但不幸的是，很少有本土制作人能达到我的期望。事实上，如果能和一位认真做电影的人坐在一起谈话，我将会感到非常高兴。哪怕仅仅是谈话，我也会感到非常满足。

【电影制作是商业与艺术的结合】这是个不幸的事实、冷酷的事实，

不论在好莱坞还是香港，电影是商业与艺术的结合。

【勿崇尚暴力】我认为，不应该把暴力与侵犯作为电影的主题。崇尚暴力是有害的。

【开创新潮流】我所努力要做的，是在美国开创一种纯粹的武术电影潮流。对我来说，它比西部枪战片更为有趣、更令人激动。在西部片里你只能用枪。在武术片中我们可使用每一样东西。这就是人类身体的表达。

【导演的好处在于创造性】我希望导演更多的电影。导演，我认为，更具有创造性。你真的有机会去制作你所想要的作品。

Acting
表演

【有品质的演员】何谓有品质的演员？首先，他不是“电影明星”，那只是一个符号、一个大众给予的抽象词，除此之外什么也没有。想当“电影明星”的人远比想做演员的人多。对我来说，演员是其所应具备的一切要素的总和：对生活的高度理解，适当的高品位，对幸福与灾祸的体验，强烈的热情，教育背景，以及更多更多。——如我所说：演员是其所应具备的一切要素的总和。

【演员是一个优秀的传递者】一名演员，一名优秀的演员，而非陈腔滥调的，实际上是一个“优秀的传递者”，他不只是准备，而是艺术性地使

商业与艺术这一无形的二元对立和谐地统一为成功的、适当的整体。普通的、陈腔滥调的演员有很多，但要静下心来训练一名身心都很优秀的演员却并不是一个简单任务。正如绝没有两个人是完全相同的，演员亦是如此。

【演员的创造性约束】演员是受限制的。他只能按照导演的指令去做。在我的工作中，因为我现在的地位，我可以在一定程度上影响作品。但这并不是令人满意的情形，因为我知道我在妨碍他人，而我讨厌妨碍他人的工作。

【演员首先是一个人】就我所关注的而言——这只是我的个人看法——一名演员首先是一个人，像你我一样的人，而不是被称为“明星”的迷人符号，明星只是个抽象词，一个人们所给予你的头衔。

【演员是专注的人】我超过二十年的演员经验使我这样看：演员是专注的人，他工作得非常努力——极其努力——他的理解水平使他成为一名优秀的、迷人的，从身体上、心理上、精神上表达自我的艺术家。

【艺术是忠实地表达自己】演员必须真实地表达自我，就像他必须忠实地表演指定情形一般。演员的问题在于不能完全以自我为中心，而要保持冷静，并且通过真挚的自我反省及发现来学会更多的东西。奉献，绝对的奉献使人保持前进。

【创造——而非模仿】一个真正训练有素的、优秀的演员在今天是很罕见的。——它要求演员真实地做他自己。观众并非哑巴，演员并不仅仅要证明他能够让别人相信他所表达的。那只不过是模仿与描绘、而非创造，但即使这种表面的证明也需要非凡的表演技巧来完成。

【演员是其所应具备的一切要素的总和】演员究竟是什么？是他所应具备的一切要素的总和——他的理解水平，迷住观众的能力，等等，因为他能够根据剧情需要真实地表达他的个人感受。你可以从许多普通的演员中辨别出这样的表演艺术家。美国人对此有一个词，叫做“charisma”（超凡魅力）。你在屏幕上所看到的，是他的理解水平、品位、教育背景、强烈热情的总和。

【表演中的个人挫折】我愿意扮演不同的角色，但在东南亚我无法这么做。我已经被定型了。我被设定为一个好人。我甚至不能有一点灰暗，因为没有制片人会允许我那样。另外，在这里我也不能在影片中完整地表达自己，而且观众常常不明白我在说什么。

【表演的艺术】我把表演看做一门艺术，如同我的武术，因为它是自我的表现。表演，与任何专业一样，需要你全身心地投入，对此没有“假如”、“而且”、“但是”。

【商业与才能】建立在理解力水平的基础之上，如今的电影工业基本上是实用性商业理性与创造性天赋才能的共存体，二者互为因果。对于那些坐在办公室里、高高在上的管理层来说，电影是一种商品，一种产品，一种工具，它的目的就是钱，钱，钱。“能否卖钱”是他们的主要关注点。最重要的就是票房吸引力。从某种程度上讲他们是错的，但从某种程度上讲他们又是对的。我会探究此事。虽然电影事实上是商业行为与创造才能的结合，但对于我来说，把演员——一个人——看做一个产品，多少有些令人不快。



李小龙在罗马

醒思录

李小龙的生活智慧

第六部分

自我解放

PDG

“了解自己，通向自由之路。自由，每时每刻都存在于自我了解之中。”

训　练（Conditioning）

【个体与“应该做的事”】作为一个独立的个体，你为何要依赖几千年的宣传呢？理想、原则、“应该做的事”会导致伪善。

【“复归于婴儿”】放弃、解脱内心的枷锁。被训练的头脑绝非自由的头脑。消除、解散全部的经验，“复归于婴儿”。

【勿使你的头脑被过去的训练所污染】当你越来越觉醒，就会一天一天地、越来越多地丢弃你所学的，如此你的头脑便会始终新鲜，不被以前的训练所污染。

【消除一切精神阻碍】为了最大限度地显示自然的活力，就须消除一切精神阻碍。

【放下你的内心阻力】你是流动的实体，能够随外部环境而流动，还是只能忍受那些指定强加于你的固有形式？

【真理在一切固有的形式之外】训练会使人局限于特定体系的框架之内。一切僵化的固有形式都不具备适应力。真理在一切固有的形式之外。

【清空你的思想，发展你的生命】当你的眼睛有一粒尘埃，世界就会变成一条狭窄的小路——让你的思想从事物中完全自由——生命将会得到多大的发展！

【每一秒钟都保持新鲜活力】我们生活在陈腔滥调之中，生活在形式化的行为之中。我们一遍又一遍地扮演同样的角色。提升我们的潜能即在每一秒钟都保持新鲜活力。

【一个人必须让他的训练死去】一个人必须自觉自主，让他的训练死去，这样才能达到全新的觉醒。因为世界每一刻都变化着，即使在我这样说的时候。

体　系（Systems）

【拘泥于形式便不可能进步】拘泥于形式将成为进步的障碍，任何事都是如此，包括哲学。每个学说流派的创立者都较常人更具独创性。可是，如果他的成果不能被具有同样独创性的弟子们传承发展，则只会变得形式化，全力以赴地钻进死胡同；由此，突破与进步几乎是不可能的了。

【没有形式的形式】虚与实是无法设定、说明的，当虚实变化的观念消失之后，一个人便掌握了没有形式的形式。若依赖于形式，则给头脑增加了附属品，那并非真实之道。一旦超越了技巧，便会在无路之中现出路来。

【不是简单的否定】不要仅仅出于一种反应而去否定传统的方法，那样你会新创另一个限制自己的形式。

【纪念那曾经流动的人】一座墓碑，以纪念那曾经流动的人——他已

被系统化的绝望所充塞和扭曲。

【愚昧的追随者会把真理变为坟墓】（一种派别或理论的）创立者或许会揭示一部分真理，但是随着时光流逝，特别是在创立者去世之后，这部分真理就会变为一种法则，一种错误的静态僵止，一种反对“其他”派别的偏颇信念。为了把这部分知识一代一代地传承下去，各种各样的反应必须被组织、分类，按照逻辑顺序来展现。于是，原本由创立者从自己的个人洞察力出发所获得的技巧，现在却成了凝固僵化的知识，成了维持不变的、可用于大众化训练的“包治百病的灵丹妙药”。这样一来，追随者就不仅把这些知识变成神圣的殿堂，而且将其化为坟墓，把创立者的智慧深深埋葬。由于上述的组织性与维持性，方法手段变得极为精巧，吸引了人们极大的注意力，而最终的目标却逐渐被淡忘了。追随者便会把“组织化的内容”当做完整的事实来接受。当然，更多的“不同”方法会继续出现，或许会成为“其他真理”的直接反映。但很快，这些方法同样会成为巨大的组织体系，以达到排斥他人、独占“真理”的需要。

【信仰的问题】信仰使人受约束，信仰使人被隔离。一种设定好的风格。一种使人向下的锁链。使人受奴役、受限制。它永远不会容纳新的、鲜活的、尚未创造的东西。方法摧毁了鲜活、崭新、自然的发现。

【方法阻塞了真正的感觉】当真正的感情如愤怒、恐惧等发生时，一个人会采用某种传统的方法来“表达”，还是仅仅听从自己的心声，抑或是机械地、例行公事般地表演？

【形式的奴隶】因为一个人不愿被困惑所缠绕，不愿处于不确定的状态之中，他便设定了某种行为形式、思想形式、人际关系形式，等等。于

是他便成为形式的奴隶，将形式当做真实的事物。

【方法为求知之路设置障碍】当一个错误被年复一年地不断重复，真理便成为一种信仰或一种法则，为求知之路设置了障碍。方法本身是无知的，它将真理禁锢，如此便形成了恶性循环。我们应打破这一恶性循环，不是通过寻求知识，而是通过发现无知的原因。

【教条阻碍我们真正地去观察】当我们选择某种立场、设立某种教条时，真实的观察便不复存在，显然被遗忘了。在观察对象就在眼前时，任何方式或入口都是无意义与无用的。

【传统的本质】传统等于头脑中习惯性的机械体系。

【传统束缚了头脑】经典方法与传统使头脑成为奴隶——你不再是一个独立的个体，只是一个产品。你的头脑成为千万个昨天所产生的结果。

【个人比体系更为重要】个人是最重要的，而非体系。记住，是人创造了方法，而非方法创造了人。不要强迫自己、扭曲自己去适应他人设定的模式，那模式只适合于他自己，对你而言却毫无必要。

【真理在一切固定的形式之外】一切固定的形式均无适应能力，均是凝结僵化的。真理在一切固定的形式之外。

【当你超越体系时，自由的表达便会出现】当你舍弃一切固定的形式时，真实的观察便会开始；当你超越体系时，自由的表达便会出现。风格只是你自身倾向的一种特定反应。

【以无法为有法】一个人在持续不断地成长，当他被某种理念的固定形式或某种行事之“法”所限制，也就停止了成长。

【依照既有方法去做事的局限】以无法为有法。一旦有了“方法”，便有了限制。哪里有了界限，哪里就有了障碍。一旦有了障碍，便会产生腐朽。一旦产生腐朽，便毫无生气了。

【不要让你自己局限于他人的方法中】世上存在着不同的方法，你可知道？每个人都不能局限于任何一种方法之中。我们必须靠自己去探索——我们总是处于学习的过程之中，而“风格”（或体系）却是终止、确定、凝固之物。你不能局限于其中，因为你每一天都在成长。

【选定的方法禁锢了头脑】一种事先选定的方法，会将头脑固定于形式之内。选定的方法培养对抗，哪里有对抗，哪里就没有理解。一个因循守旧的头脑绝非自由的头脑。任何一种技术，不论多么有价值、多么有用，一旦使你沉迷其中，便会成为一种弊病。

【创造性的个人比任何体系都更为重要】人，活生生的创造物，创造性的个体，总是比任何确定的风格及体系更为重要。

【风格就是终止，而人继续前行】我们总是在学习的过程之中，而“风格”是一种终止、确定、凝固之物。你不能局限于其中，因为你每一天都在学习，都在成长。

【恪守传统者是传统的奴隶】恪守传统者只是被常规程序、理念及传统惯例所束缚捆绑。当他行动时，他将每一个活生生的新鲜事物都译为陈

旧的术语。

【组织化的学院生产概念的囚徒】我不再对体系与组织感兴趣。组织化的学院总是生产出系统化概念的形式化囚徒，而生产者本人则被惯例所固定。当然，最为糟糕的是，强迫学员去适应了无生气的预定计划，全然阻止了他们的自然成长。

超　然（Detachment）

【在虚空中流动，一无障碍】你所获得的一切知识和技巧，最终都将被“忘却”，如此方可在虚空中流动、一无障碍，舒适从容。

【看清事物之本来面目】看清事物之本来面目，而不依恋于任何事——无意即意味着头脑中不再有任何复杂关系与过往经验——当你对任何事物都不再固守执著——便不会再受限制。这便是生命的根本。

【消除一切精神障碍】一个人若要真正成为掌握技术知识的主人，就必须消除一切精神障碍，使头脑处于空（流动）的状态，甚至忘却他所获得的一切技术知识——不做任何有意识的努力。

【空是无法被限制的】你无法伤害无形之物。最柔软的东西无法被折断，空无法被限制。

【超然不分对与错】“期盼”是附属之物。“期盼不再期盼”也是附属之物。

PDG

独立意味着超脱于肯定与否定。换言之，它可以同时既是“对”又是“错”，尽管在理性上这是荒谬的。

【超然的艺术】放弃思考，仿佛不曾放弃。观察技巧，仿佛不曾观察。

【直面问题以避免之】让你自己与病同行，同在，同伴，此为消除此病之法。

【空的力量】空是无法被限制的，最柔软的东西无法被折断。

【执著会阻碍成长】紧张，从现在到将来。人们执著于某种一致性。这种执著阻碍了成长。

无思（无心）[No-mindedness（Wu-hsin）]

【无思即无固恋】无心或“无思”并非一个排斥所有感情的空荡荡的头脑，也不是一个冷酷无情的寂静的头脑。宁静是必要的，但并不刻意去建立一种“无思”法则。对头脑的定义意味着冻结。当头脑停止了它所必须的自由流动，便不再是保持本性的头脑了。

【不曾固定的心灵是流动的心灵】不被固定、没有束缚的心灵，永不停止，持续流动，对限制与荣耀全然不加理会。不要试图让心灵停顿在任何地方，让它充满整个身体，让它在你的生命中自由流动。正如阿伦·瓦兹所说，“无思”是“一个整体，心灵在其中自由从容，没有其他思想或自

我意志在其之上”。他的意思是，让心灵自然地思考，在一个人的内心不再有另外一个思考，也没有自我意识与心灵发生冲突。

译注：阿伦·瓦兹（Alan Watts），美国禅学家，著有《冥想的艺术》等，其思想和理念，曾对李小龙产生相当影响。

【无心是自然的思想过程】 只要头脑在想它所想，就绝不会有什么刻意的努力，而不再有刻意的努力，也就不再有孤立的思考者。没有任何事要去特别努力，不论发生什么都可接受，甚至包括“不接受”在内。

【无心是实行】“无视”与“无意”不是放弃而是实行。不分主体与对象的观察方为“纯粹的观察”。

【无思是没有阻碍的感觉】“无思”并非没有感情与感觉，而是让感觉自由不停滞、不受阻碍。它不受情绪的影响，“就像一条河，一切都在不停地流动，没有停止，也没有凝滞不前”。无思对整个头脑的运用就好像我们对眼睛的使用，我们用眼睛去观看大量的事物，却不需要特别的努力。

【观音的寓言】 观音，大慈大悲的菩萨，有时化身为千手观音，每一只手均持不同法器。若她的思想停留于其中一只，如宝矛手，则其余九百九十九只手皆为无用。因为她的思想不能停留于一只手的使用，而必须不停地从一件法宝转向另一件法宝，如此她的所有的手方可最大限度地发挥效力。千手观音的法象表明：当了悟终极真理之后，即使一身具有千只手，也只可令每一只手仅以各自的一种方式发挥效力。

【无心能使人空灵】 我必须放弃对力量、控制、扼杀外在与内在世界的欲望，以达到完全的开放、可靠、清醒、活力。这常被称之为“使人空灵”——

它并不意味着消极，而是为了接受而开放。

【无心是“平常心”的流动】“永不停止”的头脑是流动的，也是“空灵”的，或是“平常心”。专心于某事则意味着全神贯注，无暇他顾。欲清空心中所思就是以其他思想来替代。那么该做什么？什么也不做！不要解答、分解——不惊不乱——只不过是平常心，根本没有什么特别的。

禅 宗（Zen Buddhism）

【禅并非玄之又玄的纯粹哲学】禅希望解脱。在纯粹的哲学的罗网中，充满无意义的努力，它限制了生命，而非简单地生活。禅希望从这无意义的努力中解脱出来。

【禅展现给我们的是没有问题，也没有解决办法的世界】禅展现给我们的，不是一个人去世后的所在，不是一个人可以消除忧虑的酒楼，不是一个人可以赎罪的监狱。所以，禅并不告诉我们问题是什么，禅所强调的是，全部的麻烦恰恰就在于我们没有明白：世界是没有问题的。当然，这也意味着没有什么解决办法。

【关于敬茶的寓言】有一次，一名学者拜访一位禅师，欲求问禅学。当禅师讲话时，学者总是频频打断他：“哦，对，我知道。”最后，禅师停止了谈话，开始为学者敬茶，然而，在茶水倒满杯子、开始溢出之后，禅师仍然继续往里倒茶。“满了！杯子里再也盛不下更多的茶水了！”学者阻止道。“我当然知道，”禅师回答说，“但如果你不首先倾空你的杯子，又怎

么可能尝到我的茶呢？”

【佛，无需着力】在佛中，没有什么是要特别着力的。一切平常，没有什么特别的。吃饭，大小便，累了就躺下。无知者会笑我，智者自会知我。

【佛家的八重路】修正错误的取向，获得生命的真知，从而消解苦难，需由以下八要：

- 首先，必须看清何为错误。
- 其次，决定治愈。
- 必须行动。
- 言语符合治愈的目标。
- 你的生计不得与治疗相冲突。
- 治疗必须以“持续的速度”前进，一种持续不变的必要速度。
- 必须不间断地思索与感受。
- 学会以内心最深处去凝视沉思。

或者：

- 正视（理解）。
- 正志（渴望）。
- 正言。
- 正行。
- 正业。
- 正果。
- 正觉，或心之控制。
- 正心，或冥想。

【禅，没有崇拜的偶像】禅使心灵获得解放，不再受某种想象中的精

神“对象”所奴役，这精神“对象”极容易被具体化，变作被崇拜的偶像，用以迷惑信徒。

【超越因果报应】超越因果报应的道路，在于心灵与意志的正当运用。

【禅之主张】一种主张，只有当它本身即为事实而非根据其主张之事得来的时候，方可为禅。

【般若（智慧）】般若不是自我的实现，而是超越了主体与客体的、纯粹而简单的实现。

译注：物我两忘。

【菩萨】让智慧之光再一次进入平凡的人性。理解了另外一面之后，你便可回到这一面，并在此继续生活。

冥　想（Meditation）

【冥想并非内省】冥想并非一种内省技巧。用来排斥外在世界，消解困惑思想，安静地坐在那里清空头脑中的映像，或集中于你精神本质的纯静。禅并非“内省”与“消除”的神秘主义。它不是一种“习惯性的沉思”。若以为这种洞察力是一种由心灵净化过程中获得的主观经验，那将注定大错特错、荒谬无比——正如“擦拭心镜的禅”。

译注：所谓“擦拭心镜的禅”，典出于禅宗一例著名的公案。神秀作偈云：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”六祖慧能

则说："菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。"将心作镜，便非无心，更非真正的冥想了。

【从内心深处停止】在这一刻，从内心深处停止——当你从内心深处、从精神上停止下来，你的心灵会变得非常宁静，非常清澈。然后你便可真正看清"此事"。

【冥想即启迪】勿将冥想作为一种方法（静虑），与作为一种结果的启迪（般若）相分离——二者是不可分的，在一切行为中将静虑与般若合为一体，禅即在其中。

【启迪即知识】启迪与人们通常所说的知识并无差别，因为对于后来者而言，求知者与其所求的知识之间存在着差异，但是对创立者而言，并不存在这样的差异。

【冥想引发心灵思考】在修炼完成之后，一个人的思想继续与其所感知的事物分离，他仍然沉迷于没有感知的感知之中。

【真正的冥想置你于当下】禅无法由拭镜式的冥想来"获得"，只能由"此时此地关于生命存在的忘我状态"而引致。我们不是"成为"，我们就"是"。不要努力"成为"，而要即"是"。

【冥想无目的】的确，简单的心灵是运行着、思考着并感觉着的，全无动机。一旦有了动机，便有了教化的方式、方法、体系。对结果和目标的渴望带来动机，为了达到目标，便产生了方式与道路。冥想是心灵脱离了一切动机之后的自由。

【冥想无须精神上的努力】精神上所做的任何努力都会更加限制精神，因为努力意味着为某目标的奋斗，当你眼中有了目标、企图、结果，你就为心灵增加了限制，并将试图以这受限的心灵来冥想。

【冥想并非集中】冥想绝不是集中的过程,因为思考的最高形式是否定。否定不是肯定的对立，而是一种境界，在此境界中，既没有肯定，也没有以否定作为对肯定的反应。这是完全虚空的境界。

【冥想意味着内在的从容】冥想意味着达到一个人本性中的沉着冷静。冥想意味着从一切现象中得以自由，沉静意味着内在的从容。当一个人从外部世界中得以自由、再无不安之后，沉静即产生了。

守　中（On Being Centered）

【紧守中心】我们是漩涡，漩涡的中心是一个永恒宁静的点，却能以旋风或龙卷风（其中心也是宁静的）的方式，从核心向四周不断加速。

【不动】集中精力于给定的一点——就像车轮的轴般——而非在分散的行为中分散精力。

【运动中的静止】我在移动着，又全然未动。我就像波涛中的月，不停地摇摆起伏着。

自　由（Freedom）

【哪里有方法，哪里就没有自由】复杂的、限制性的方法越多，一个人对自由之原始感受的表达机会就越少。

【自由无法预想】自由是无法被预想的。要实现自由，就须有觉醒的心灵、充满能量的心灵、具备直接感知能力的心灵，它无需培训的过程，也不去预想那需要逐步实现的结果。预想会减少机动性，无法适应每一次变化。对此，许多人会问："我怎样才能获得这种不受限制的自由？"我无法回答你，因为那答案将成为一种过程。虽然我能说出它不是什么，但却无法告诉你它是什么。朋友，你必须亲自去发现一切，因为除了自助之外再无帮助。

【"获得"自由】谁说我们必须"获得"自由？自由始终与我们同在，它无须通过遵循某种特定法则才可获得。我们不必"成为"，我们就"是"。

【自由】自由就是感觉不到外在的约束。不自由是感觉不到外在约束的存在。不同的人以不同的方式感受自由。因此，自由存在于不同的程度之中。问题应该是："我们拥有多大程度上的自由？"

【使自己自由】欲使自己自由，便须切近地观察你的日常实践。勿批评，勿赞许，仅仅是观察。

【在自由中表达】欲自由地表达你自己，必须让昨天的一切死去。如果你遵循传统的形式，你就只能了解程式与惯例，更不会了解你自己。

PDG

【限制自由之物】如果你拥有以下两点，便将失去自由：

· 自私自利。

· 体系的藩篱。

【自由与灵敏的关系】超凡的自由＝超凡的灵敏。

【理解这样一种自由】可符合各种体系的自由。

【个人表达必须是自由的】表达必须是自由的。“释放真实”只有通过亲身体验才会成为现实，并且存在于个人的本性生活之中。

【三个关键】简单。直接。自由。

【自由不问过去】欲自由地实现你自己，就必须让昨天的一切死去。

【超越对与错】没有对与错，自由便会出现。

【自由与智慧】真正的自由是智慧的结晶。

【自由是了解自我】自由存在于对自己每时每刻的了解之中。

PDG

PDG



从肉体到精神的自我塑造

醒思录

李小龙的生活智慧

第七部分

实现的过程

"卓越。我已从实现自我形象转变为实现自我，从盲目地迷信宣传、迷信组织化的'真理'，转变为向内在寻找自己无知的原因。"

实现自我（Self-actualization）

【二手武术家（顺从者）】二手武术家盲目地追随师傅，接受他的形式，把他的行为当做结果来接受，他的思想变得机械，他的反应来自形式。——他也因此停止了发展与成熟。他是个机器人，是数千年说教与训练的产品。二手武术家很少学会去表达自我，反而忠诚地追随强加于他的形式。他所得到的是依赖性的思想，而不是独立的质疑。

【"镜子人"】"镜子人"总希望知道自己在别人眼中是什么样子。他自己不去做出评判，而只是反映别人的评判，他总觉得自己被别人评判，觉得自己在舞台上演戏。

【绝大多数的强烈不安来自孤身独处】我们似乎更信赖于我们所追随的，反而对自己创造的却信心不足。我们无法对根源于我们自身的每一件事都感到确定。绝大多数的强烈不安来自于孤身独处；只有当我们模仿他人时，才不会孤独。

【不要去寻找一种成功的个性，然后去复制它】当我四处寻觅，我只学会了一件事，那就是：要始终做自己。要表达自己，相信自己。不要向外部寻找一种成功的个性，然后去复制它，在我看来，这在香港是非常普遍的。人们似乎总是去复制他人的风格，却从来不曾从自己的本性出发，即"我究竟如何做自己？"

【对真实的需要】在生命中，除了寻求真实之外，还有更重要的事吗？要实现你的潜能，而不要浪费精力去追寻虚假的幻象、耗费生命的能量。

PDG

在我们的前方，还有许多伟大的事情要做，需要我们投入非常非常巨大的精力。

【在生命中，完成你自己的任务】如果你深入地了解自己、确信自己做得正确，那还有什么可恐惧、可担心的呢？你要做的就只是在生命中完成你自己的任务，不必去刻意与别人对抗、竞争。

【大多数人都把自己视为别人手中的工具】大多数人都有一种强烈的渴望，把自己视为别人手中的工具，这样就可以使自己逃避，不必为自己那可疑的动机所产生的行为承担责任。不论强者还是弱者都会以此为借口。弱者将顺从的美德作为自己恶意行为的幌子：他们之所以采取卑劣的行为，是因为必须遵从指令。强者同样会宣称：自己是更高级力量所选中的工具——上帝、历史、命运、国家或人性。

【实现自我是最高境界】以自我为基础，完成最核心的，这是一个人所能达到的最高境界。

【奋斗做到更好】一个人必须始终努力做到更好。只有天空才是他的极限。

【寻找方法】保持灵敏意味着极度认真，极度认真意味着自我的宁静，只有宁静才能使你最终找到方法。

【内在之光】不论如何，你必须让自己内在的光亮引导你走出黑暗。

【无知即盲目】不曾发觉自己正走在黑暗中的人，永远不可能找到光明。

PDG

【自我修炼的过程】若要自我修炼，先要调整内心。若欲调整内心，须使思想宁静。若使思想宁静，先得极度扩展自己的知识——通过研究事物来扩展知识。

【何谓实现自我】此时此地，我就是我。

【实现自我与实现自我形象】实现自我与实现自我形象是有区别的。大多数人只是为自我形象而活，这就是为什么虽然有了“自我”这一出发点，但多数人仍然空虚而无所有，因为他们都忙着让自己按照这样或者那样的方式去表演，宁愿倾注生命去实现一个他人所提出的目标，也不愿意作为一个“人”去实现自己不断提升的潜力。宁愿浪费全部的精力去表演、去做戏，也不愿意集中精力去扩展与提升自己的潜能，表现和传送这一潜能，进行卓有成效的沟通。

【流于肤浅毫无益处】采取表面的形式、流于肤浅是毫无益处的，实际去体验则截然不同。做真实的自己可导致真实的关系，接受自己可导致改变。

【实现自我的人是真正的人】当一个实现自我的人看到另一个实现自我的人，便会情不自禁地说：“这是一个真正的人！”

【如何成为自己】实现自己是一件重要的事。我对人们的个人建议是，希望他们去实现自己，而非实现自己的形象。我希望他们去向内在观照自身，以诚实地表达自己。

【吸取有用的】研究你自己的经验，吸取有用的，舍弃无用的，增加

本属于自己的。

【个人主义是一种自信】他人的评价并非我的导师。只有自信方可成就卓越——绝大多数人喜欢盲从与模仿。

【实现自我，寻找自由与纯净】那些不相信生命内在力量的人，或缺乏此种力量的人，被迫以金钱作为替代品来进行补偿。当一个人对自己充满信心，当他所要的一切都自由而纯净地存在于命运之外，他就会把所有的巨额财产仅仅看做是有用的、令人愉悦的附属品，而不是本质的。

【要实现自我，就必须倾听】不要再浪费时间去迎合某种角色或概念了。学会去实现你自己，实现你的潜能。重要的是去倾听。倾听、理解、开放，全是一回事。

【实现自我之路是最为困难的】我们可通过三种方式来获得财富：实现自己的才能，始终忙忙碌碌，让自己与外界（如目标、领导、团队、财产等）相认同。在这三者中，实现自我之路是最为困难的。选择这条路时，其他获取财富的道路便会或多或少向你封闭。

【自我实现是一种启迪】开悟，从梦中觉醒。觉醒，实现自我，了解内在的自我——它们的意义是一样的。

【圣洁之旅是孤独的】每一个人都须努力实现自我。没人能给他现成的结果。

【形象产生依赖性】如果你否认自己，而去扮演某种形象，你就会向

PDG

那个目标发展，会对其产生依赖性。

【依循概念行事，会浪费大量的宝贵精力】依循概念行事，会增强我们的消极性，阻止我们去观察，最重要的是，让我们浪费了大量的精力，而不是用其去创造性地发展我们自己。

【灵敏，提问，找出答案】对你来说，最重要的是保持灵敏，提问，找出答案，这样才会唤醒你的主动性与进取心。

帮助自己（Self-help）

【唯有自我帮助】通过认真的个人体验与专注的学习，我渐渐发现：最大的帮助是自我帮助；除了自我帮助之外，再无其他任何的帮助。——尽你最大的努力，倾注全部的心血精力去完成任务，这是一个没有终点的、不断前进的过程。

【承认错误】错误总是可以被原谅的，如果你有勇气去承认它。

【没有外在的帮助】想求助他人来解决你自己的问题，而非求助自己，这本身即成问题。我可以告诉你一万种我的解决方法，但那只是我的方法，不是你的。个人的问题只能由个人自己来解答，从我的讲述中你无法获得任何实际帮助。

【解除苦难之药就在你心中】从一开始，解除苦难之药就藏在我心中，

但我并未得到它。我的病痛从我内心而来，但我并未观察它——到目前为止。现在我明白，若要找到光明，就只能像蜡烛一样，燃烧自己、耗尽自己，除此之外别无他途。

【自我帮助有多种形式】自我帮助有多种形式：每一天都不加选择地观察、发现，诚实，始终全神贯注、倾尽全力、不屈不挠、献身精神，最重要的是，没有任何终点与限制，因为生命是一个不断向前的过程。

【解放之法就在心中】每个人都束缚自己，这束缚便是无知、怠惰、急躁、恐惧。你必须解放自己，接受这一事实：我们必须顺应这世界，“夏天热得出汗、冬天冻得打颤”。

【依靠自己】发现自己的需要、自己的条件。

【战胜自己】一个人若能战胜自己，便可成就伟大的事业。看清自己，即明辨是非。

【未竟的旅途】我们背负了太多的过去，始终伴随于未竟的旅途之中。

【最伟大的胜利】战胜自己是巨大的成功。强者是战胜自己的人。

【找到你的本性，以控制它】为了控制自己，我必须首先接受自己，不对抗自己的天性。每个人都应思考自己。对高个子适用的方法，对矮个子未必适用；对慢性子适用的方法，对急性子未必适用。每个人都要了解自己的优势与劣势。

了解自己（Self-knowledge）

【了解你自己】在你思考之后，了解你自己！

【内在的答案】无须建立严格的规则，无须支离割裂的思想，我们应注视自我的内在，去看清我们自己的问题所在，看清我们无知的原因。你知道，一切类型的知识最终都指向对自己的认识。你必须亲自寻找事实真相，每时每刻为自己去直接体验细节。

【了解自己包括了与他人的关系】了解自己，就是在与别人交往的过程中研究自己。关系也是一个表露自己的过程。关系是一面镜子，你可以从中发现自己——做自己即同别人建立关系。

【了解自己，可获得解放】当你用自己的双眼去观察你自己的生命，你就会增加对自己的了解（换句话说，你会更加清楚自己身心两方面的能力）、而外部的一切知识都是非常肤浅的。换言之，了解自己，可获得解放。

【一个人最糟糕的情况】一个人最糟糕的情况就是不明白自己。我初次成名，是在 1965 年出演系列剧《青蜂侠》的时候。当我环顾四周，看到很多的人。我看着自己，我只是个机器人。因为我不再做我自己，而试着去寻求外部的安全感、外部的技巧：如何挥动手臂，如何去移动——但从来不曾去问：假如——假如——是我自己要做这些事的话，我，李小龙，将会怎样去做？

【批评别人比了解自己更容易】批评别人、从精神上打击别人很容易，

但了解自己却需要付出一生的时间。为自己的行为负责——无论好与坏——也很不容易。所有的知识最终都仅仅指向了解自己。

【不断地揭示自己】我的生命是不断自我反省的生命：一天一天、一点一点地揭示自己。做一个“人”对我来说变得越来越简单，我也越来越了解自己。问题呈现得越来越多，我也看得越来越清晰。发展那已经发展了的自己并不是什么问题，但重获那已被遗忘的自己却殊非易事。尽管它始终与我们同在、同行，从未丢失、扭曲，除了我们被误导的行为之外。

【问题的需要】我知道，我们都认为自己是聪明的动物，但我不知道，自从我们拥有了学习的能力之后，我们中有多少人曾经对强加于我们的现成的事实与真理，有过自己的质疑和检查？

【学会真正地看】我们都有一双眼睛，但大多数人却不曾真正地看清这世界的真义。我必须说，当我们用双眼去观察其他人的不可避免的错误时，大多数人都能迅速、轻易地提出批评。真正地看，是不加任何选择地去感受、去了解，去获得新的发现，而发现是发掘我们潜力的一种手段。

【找到你的不满】如果你在与他人的交往中感到困难，找到你的不满。不论何时，如果你感到内疚，就找出你不满的原因，并且表达出来，把你的要求讲清楚。

【了解自己，通向自由之路】自由，每时每刻都存在于自我了解之中。

【关注内在的自我】追寻快乐会使人精神发狂。热爱财富会使人行为反常。智者关注内在的自己，而非外在的物象。

【了解自己与智慧】智慧即对自己的理解。

【觉醒与机械】要“自我觉醒”，不要机械地重复。

【卓越】我已从实现自我形象转变为实现自我，从盲目地迷信宣传、迷信组织化的“真理”，转变为向内在寻找自己无知的原因。

【社会尊重与自我尊重】来自他人的社会尊重与自我尊重，哪一个更好？重视事物与重视自己，哪一个更好？拥有更多与得到更少，哪一个更糟？你拥有的越多，必须付出的也就越多。你重视事物越多，就重视自己越少。你依赖于他人的尊重越多，就依赖于自己的信心越少。

【了解自己才是真正的掌握】真正的掌握超越一切精巧的艺术。它源于对自我的掌握——通过自我修炼达到宁静，完全地觉醒，自我与环境的完全和谐。这样，也只有这样，一个人才能了解他自己。

【了解自己是生活的任务】只要我们仍活着，就必须发现自己，了解自己，表达自己。

表达自己（Self-expression）

【向着表达自己而前进】向着表达自己、实现自己前进，不自满于平凡的生活方式，不执著于重复练习一特定的形式。

【表达自己的重要性】表达自己很重要。只有自信方可成就卓越——绝大多数人喜欢盲从与模仿。

【表达你心中的真义】一个人不能仅仅是复制，而应努力传达你所了解的真义。

【表达自己有利于建立真实的关系】不要玄虚、复杂，要开放、简单。真实与开放可通向真实的关系。

【通向表达自己】通向表达自己的道路只有一条：完整、直接、毫不迟疑，只有当你的身心一体、不被分拆割裂的时候，才能够表达你自己。

【诚实地表达自己是非常困难的】要诚实地表达自己、不欺骗自己，朋友，那是非常困难的。

【表达自己是对真实的反应】若一个人不能“表达”自己，他便不会自由。他会开始努力，但这种努力会建立起一套有系统的程式。不久，他就会以这系统程式作为反应，而非对真实做出反应。

成　长（On Growth）

【个人的成长】成长是指超越角色扮演与弥补不足，使人重新变得完整。

【成长需要专注】若要成长、要发现，我们便需要专注，我每一天都会专注于某事，有时令人愉快，有时令人沮丧。

【理解“现在”与“如何”】无论何时，当你使用并且理解了“现在”与“如何”这两个词，你便成长了——它们使你重新成为一个整体，使你找回真正属于自己的东西。

【成长的本质】成熟是对生活过程的持续不断的发现与理解。

【学习无止境】我不敢说我已经达到了任何成功的境界。我仍然在学习，学习无止境。

【进步的需要】不要固守于你已有的。它就像一条渡船，以帮助人们穿过河流。当你抵达彼岸，就无须将它背负在肩上。你应不断向前。

【发现 + 理解 = 成长 + 学习】日常的发现与理解即成长与学习的过程。我很幸福，因为我每一天都在真诚地成长，不知道自己最终的极限在哪里。的确，每一天我都会收获新的发现。

【每天都有新发现的需要】每一天，我都在进步、都有新发现。若非如此，就会变得凝滞僵化。

【成熟与成长】并没有确切的“成熟”，只有成长。因为一旦成熟，便意味着结束与停止。那就是“终点”，是盖棺论定的时刻。

【成长】成长意味着承担起生命的责任，并且只能依赖自己。成长是

从周围环境的支持转向自我支持，并变得卓越。

【成长是持续不断的】人总在持续不断地成长。一旦他被某种观念的固定形式或行为方法所限制，他即停止了成长。

【年龄与发现】经过漫长的生命岁月，你的身体也许开始恶化，但你每天都有新发现，在这一方面，每天都是一样的。当你变老的时候，你不会变得更加健康——只是变得更加智慧。

【理解即关联】我们理解得越多，我们与周围事物的关联就会越强、越深。

【成长的目标】成长的目标就是不断地丢弃你的“想法”，不断地接近你的感觉。不断地同你自己、同世界发生联系，而非幻想、偏见等。

【挫折是成长的手段】人们必须经由挫折才能成长，否则，他们就没有任何动力去发展自己的能力，去应对世界。

【成长是比较的结果】在比较中，某些新鲜事物会成长起来。

【错误即教导】当我注意自己的错误时，我便成长了。

简　单（Simplicity）

【真正的简单＝普通感觉】普通感觉即真正的简单，是最直接、最合

PDG

理的道路。

【真正的精妙寻求简单】高水平的修炼是不断趋于简单。低层次的修炼是不断装饰自己。

【傻瓜之道】一个傻瓜：丢开人为的法则，任由一切自然发生。此即纷繁复杂中的简单。

【简单是深入修炼的结果】简单——深入修炼的自然结果。天才的标志，是简单地了解和表达原本简单的事物！

【简单就是砍掉非本质的】不是日渐增加，而是日渐减少——砍掉非本质的！离源头越近，杂质就越少。

【不实的语言带来假象】虚假的生活导师只会使用华丽的辞藻。

【简单很难】要阐明简单，其实是非常困难的。

【简单是一内在的状态】简单是一个人的内在状态，没有矛盾，没有比较；它是面对问题时的本质感觉——当你以某种固定的观点、信念，或以某种特定的思维方式去面对问题时，那便不再是简单了。

【简单是自然之道】自然之道与水相似。妇女与儿童是柔弱的。我们崇尚柔弱，最强壮的大树实际上也在顺应“简单”之道。

PDG

以無法為有法 以無限為有限

醒思录

李小龙的生活智慧

PDG

第八部分

根本（最终）原则

“自由之路始终是整体的。流动导致转换。了解自我导致觉醒。整体导致最终的自由。”

PDG

阴　阳（Yin-yang）

【阴阳】阴与阳是一个整体中密切相连的两个部分，互相包容、互相补充。从字面上讲，阴与阳意味着黑暗与光明。

【阳的含义】阳（白）象征着肯定、坚实、雄性、实在、光明、白天、温暖，等等。

译注：在太极图中，共分为黑白两个部分，二者作用相当并且彼此转换，是为阴阳。

【阴的含义】阴（黑）象征着否定、柔软、雌性、虚无、黑暗、夜晚、寒冷，等等。

【阴阳的基本原理】阴阳的基本原理是没有任何东西可以永恒不变。当动（阳）达到极点，就会变为静，静为阴。同样，静极生动，动为阳。动为静之因，反之亦然。这一相互消长的循环体系是持续不断的。你可以看到，阴阳似乎是对立的，但实际上又是互相依赖的，彼此和谐，互相转换，而非互相敌对。

【阴阳不是二元论】西方世界常犯的错误是把阴阳当做二元论，即阳是阴的对立面，反之亦然。最多，他们把阴阳看做因与果，却从未将阴阳合一，犹如声音与回声、光亮与阴影。

【阴阳——不是阴和阳】在谈论阴阳时，你不能使用“和”，因为阴阳不是两个词，而是相互关联的两极。就像自行车的脚踏板，你不能仅仅去

踩下或完全不踩；除非双腿同时运动，否则你哪儿也去不了。阴阳彼此不能分开，不能忽略任何一个。我们为何必须应用这种思想？若要推动一头大象使其挪动，是非常不自然的。我们必须顺应自然规律，就像自行车的脚踏板一样上上下下。如果你仅仅是踩下去——或完全不踩——你将哪儿也去不了，永远不会欣赏到外面的美丽风景。

【阴阳的内在平衡】在太极阴阳图中，黑色部分内有一白色的点，白色部分内有一黑色的点。这也可用来表示生命中的平衡，没有任何事物可以持久地保持极端的纯阴（被动）或极端的纯阳（主动）。请注意，在狂风中，坚硬的树木最容易折断，而小草或柳枝却可以顺从地幸存下来。极度的热与极度的冷都会导致死亡，极端的都不可能长久保持，适度方可持久。肯定（阳）隐藏在否定（阴）之中，反之亦然。

【乾（阳）坤（阴）是最完美的互补】坤（阴，包容）是乾（阳，进取）的最完美的补充——是补充，而非对立，因为包容不会对抗进取，只会使之完善。包容会因进取而充满活力。否则，若包容与进取相对抗，则会产生麻烦。二者彼此互为因果。若包容与进取相冲突，结果便是产生麻烦。进取会激发许多事情，但它们都是由包容产生的。包容可自我调节并拥有进取的品质，因此，包容无须自身的特别目的，也无须任何努力，一切均为自然发生。阴在动时开放，在静时关闭。柔顺，而不懦弱；坚强，而不刚烈。

【禅与阴阳】禅的许多观点起源于中国古代关于平衡的思想：阴，象征女性、温顺；阳，象征男性、刚强。此外还有：不存在纯粹的阴，也不存在纯粹的阳。温顺可以掩盖刚强，刚强可以被温顺所影响。

【阴阳与好坏关系】好与坏、快乐和痛苦是彼此依存的。不是对立，

而是相互补充、相互作用。如果我不曾感受痛苦，又如何可以辨别快乐？反之亦然。仰望星空，因为有大星星，我才能分辨出小星星，而且，如果没有黑色的夜幕，也就看不到闪亮的星星了。好与坏并非对抗冲突，只是像波涛一般涌动。

【阴阳之道】当一个人想要拓展，就必须先行收缩。当一个人想要强壮，就必须先是柔弱。当一个人想要获取，就必须先去给予。世界上的任何事物都须在虚实（肯定与否定）间选择。

【阴阳与东西方文明的关系】在任何一种关系之内，没有什么是更重要的。西方文明在某些方面是卓越的，东方文明在另外一些方面是卓越的。你也许会说："对于某个目标来说，这个手指要比其他的手指更好。"但是对任何目标而言，整只手掌会更好。在中国文化中有好的，在西方文化中也有好的。东方文化与西方文化不是互相排斥，而是互相依存。若没有一方的存在，另一方也不可能彰显卓越。

【阴阳与男女关系】任何女人都不该被动地顺从。她必须明白有一种积极的方式。她必须有"骨气"。同样的道理，任何男人都不可能完全刚强，他的意志会被同情心所柔化。

【阴阳是完整的展现】事实上，任何事物都是整体，无法被分割为两个部分。当我说"炎热使我出汗"时，炎热与出汗是同时共存的，是同一个过程，没有其中一方，另一方也不可能存在。就像对象必须要有主体，身处问题之中的人，不可能站在完全中立的角度去说话，而只能从属于某一方面去行事。事物都有它的互补，其互补与它是共存的，二者并非互相排斥，而是互相依存、互相作用。

任何一方都不可能独立存在，只能存在于对另一方的互相补充与互相作用之中。阴阳相济——和谐统一。

【阴阳与极端】一切极端的事物都不可靠。例如，如今年轻人所佩戴的皮毛并非真正的皮毛，而是一种装饰。流行的服饰不可能长久，因为它是一种极端，很快就会被穿戴者及旁观者厌倦。可能旁观者会更快一些，但无论如何，最终所有人都会感到厌倦。即使是那些自由挥霍的富豪也同样会对走极端感到真正的厌烦。

【阴阳与喋喋不休者】一个人越是喋喋不休，就越容易精疲力竭。

整 体（Totality）

【勿执著于偏好】勿执著于偏好与幻想，要从整体去看事物。

【受整体创造力之影响】在创造（原始的创造力）中消除“游戏般的认真”，受其整体而非局部的影响。

【整体与启迪】获得启迪意味着消除一切尘蒙“真知识”与“真生命”的杂质，同时，也意味着“无限地发展”，特别要强调的是，并非“构成整体的某些局部”，而应是“由局部整合的统一整体”。

【整体中没有有效的局部】在整体中没有有效的局部。一个人如何以局部的、破碎的形式去对整体做出反应？大的里面包含小的，但小的里面

却没有大的。

【自由之路始终是整体的】流动导致转换。了解自我导致觉醒。整体导致最终的自由。

【超越好恶】你应不带好恶地去看，简单地看，如此便可看到整体，而非局部。

【勿拘泥于一种观点】保持整体意味着追随事物本来面目的能力，因为事实的本来面目是不断移动、不断改变的，一个人如果停留在某个偏颇的观点之下，他就再也无法追随那迅速变化的事物的本来面目了。

【整体行为】行为不是一件或对或错的事。只有当行为被分割成局部，不再是整体时，才会有对或错。

【保持整体】有机生物总是作为一个整体来活动。我们不是各个局部的总和，而是把构成有机体的每一个不同部分都极其精妙地协调统一。——我们不是拥有肝脏或心脏，我们即肝脏，是心脏，是大脑，以此类推。

【整体地观察】若要整体地观察，一个人必须彻底地超脱。

道（Tao）

【道的历史】在中国，最高境界、万物之源，是虚空、是混沌、是抽

象的世界，这称之为道。在孔子之前，“道”通常表示道路或行为方式。孔子把“道”作为一个哲学概念，用来表示正确的方法——道德的、社会的、政治的。道家用“道”来表示世间一切的整体性，类似于有些哲学家所说的“纯粹”。“道”可生成万物。它是简单的、无形的、无欲的、无争的，无比满足。

【《道德经》中的柔顺】在《道德经》里，道家的创始人老子为我们指出了柔顺的价值。与一般观念相反，阴（柔顺）是与生命、生存紧密相连的。因为柔顺，才能生存。反之，阳（故作刚强）会让人被压力摧毁。

【与道同在——个人体验】我躺在小船上，感到自己与道同在；我已成为一个自然的人。我只是躺在那里，任小船自由地漂荡。在那一刻，我内心达到一种状态，没有互斥，只有和谐，不再有冲突。世界对我而言是一个整体。

【道与空】道的海纳百川，是以它的顺、谦、虚、静为基础的。这些在很多时候可以用一个词来表示：空。好斗之心会受挫，骄傲之心会失落，暴力之行会失败，所有这一切皆因不曾真正悟道。

【道家哲学】道家哲学，其本质是宇宙统一（一元论），复归于朴，阴阳两极，循环不止，世间万物皆然，世间万物皆相对，世间万物皆回归原始状态，此为超凡智慧，是万物之本源。以此为源，则不再有对利益的欲望、争夺与战斗。如此，基督教“登山宝训”所宣扬的谦卑柔顺便有了理论基础，一个人便会获致宁静。道强调的是柔顺，不对抗。

译注：“登山宝训”（the Christian “Sermon on the Mount”），又译“登山训众”，是《新约》“马太福音”中所记载的耶稣在加利利山腰处发表的

讲道，集中表述了耶稣的教义和基督教的根本精神。

【道即真理】在英语中没有一个确切的词来表示“道”。将其翻译为“方式”、“原则”或“规律”，是非常狭隘的解释。既然没有一个词能确切涵盖“道”的意义，我便用“真理”来表示。

真 理（Truth）

【真实、诚实】一个人在自己的道路上必须真实、诚实，始终保持中立的观察，不盲从于他人提供的蓝本。

【真理与问题同在】在深究问题时，我们便会发现真理。问题从来不会远离答案，问题即答案——对问题的理解即对问题的分析、解决。若以为能找到一种普遍适用的灵丹妙药，那就大错特错了。

【判定一个命题的真伪】一个命题，当它符合以下条件时方为正确：

· 每一个命题均符合事实。

· 每一个命题均是一个符号，可描述特定的事实——比如音阶。若该描述是正确的，则命题也是正确的。

· 并不确定的角度。

· 一致性的角度。

· 每一个命题都符合自身的前提条件，而非与之冲突。

· 不能把经验分割为主体与行为。

· 把经验视为一个整体。

· 事实是完整连贯的。

【判定一个陈述的真伪】一个事实陈述，当它与其他的事实陈述并不矛盾时方为正确。

【判定一种信仰的真伪】一种信仰，只有当人们按它行事且心无杂念时方为正确。

【自然中的真理】一切事物中都蕴含真理。这是自然所赋予的，尽管它常常被误解。

【追寻真理的人是真实地活着】一个真正认真的、渴望了解真理的人，绝对没有任何特定的风格。他只是真实地活着。

【只有深悟的人才可体验真理】胀满的胃无法理解饥饿的存在。你必须亲自经历和理解。别人咀嚼和消化的食物，并不能给予你生命的必要力量。

【真理的实现】只有当你的思想与心灵舍弃一切纷争，你不再试图让自己成为某个人时，真理才会出现；此刻，让心灵宁静，倾听世间万物，直到永远。

【真理的示例】我曾经说过："在地图上是找不到真理的。"你的真理必定与我的不同。开始你会认为，这样就是真理，但后来你会发现那样才是真理，于是，先前的真理便被否定——而你离真理则更近了一步。或许，当我们越来越多地发现什么不是真理后，才会离真理越来越近。比如，欲体验痛苦，你不一定要理解它，认可它，或刻意否定它的存在，它就是痛苦。

并非每一个人都会用同样的方式来理解痛苦并得出同样的结论。人们所要做的是认真考虑医生的话。当我说出痛苦“是”什么，这就意味着我正体验某种感觉，但要把这种感觉描述给别人则要困难得多——几乎是不可能的。从语义学上讲，如果我们用自己共同的母语来陈述理念、概念、说法，则我们都会对某种指定的理念、概念或说法做出同样的反应。

【真理是不可限制的】 真理是不可被体系与结构所限制的。真理是不分圆心和圆周的。

【真理是不可定型的】 你不可能把真理变作有体系、有组织的知识。那就好似将水放进包装纸里去定型一样。

【让真理引导你】 让真理来培育、引导你——努力求真、享受计划、直至最终实现。偏颇的培育无法引向真理，不分“你的风格”或“我的风格”，只对问题作智慧的理解。

【真理之路】 真理之路包括：对真理的追寻、对真理的觉醒（觉醒是存在的）、对真理的感知（感知其实质与方向，正如对运动的感知）、对真理的理解、对真理的体验、对真理的掌握，忘却真理、忘却真理的载体，回归到真理的原始根本，静止于无物。

【一流的哲学家实践真理，以理解真理】 道家认为，一流的哲学家实践真理，以理解真理。克里希那穆提指出，为了看清真理，一个人不能割裂地去看，必须整体地去看。

译注：克里希那穆提（J.Krishnamurti，1895-1986），印度著名哲学家。

【诚实】你若不愿在明天跌倒，就须在今天诚实。

【真理是日常生活】真理展现在每一天的简单行为之中。正因如此，许多人便忽略了真理（如果有秘密，则会在探寻中错过）。如果有任何秘密，一个人必会在努力探寻中错过它。真理就在此处，但人们却要把简单的真理加以装饰——画蛇添足。

【作为解放力的真理】对真理最直接的认识就是“真理能让我们自由”——真理不是知识体，真理存在于具体的体验与真实的觉醒之中。

【愤怒与真理】内心被真理照亮的人没有愤怒。

【真理超越了“顺应”与“对抗”】完美之路仅对那些左挑右选的人困难重重；没有喜好，也没有厌恶，一切便会清晰。毫发之差，天壤之别；若要真理在你眼前清晰出现，便不要顺应，也不要对抗。“顺应”与“对抗”之间的冲突是心灵最大的弊病。

【对真理的认识随变化而变化】因为我是一个不断成长、变化的人，所以在几个月前认识的真理到今天也许会有所不同。

【没有路径的道路】真理是没有路径的路径。它是路而非路。作为一个完整的表达，它没有之前，也没有之后。世上怎会有通向活生生事物的理论与体系？若要通向静止、僵化、死板，则自会有路，有确切的道路，但那道路无法通向活的事物。

【真理在模型与形式之外】真理在一切模型与形式之外，觉醒是不会

封闭排外的。真理从来不是预先设定的理念，也绝不是一种结论。风格与理论都是结论，但生命的真理是一种过程。

【亲自发现真理】立刻进入自由状态，这样便可亲自发现真理并活在真理中，便可让自己直面世界并理解世界，而非仅仅是顺应世界。一个人可以亲自感受水是冷是暖。同样，一个人必须亲自去体验，只有这样，那体验才是真实的。

【丢弃装饰】扔掉不重要的，舍弃装饰物。

【终极真理】终极真理没有符号，没有风格，也没有超凡的人。

译注：终极真理是平凡、朴实无华的。

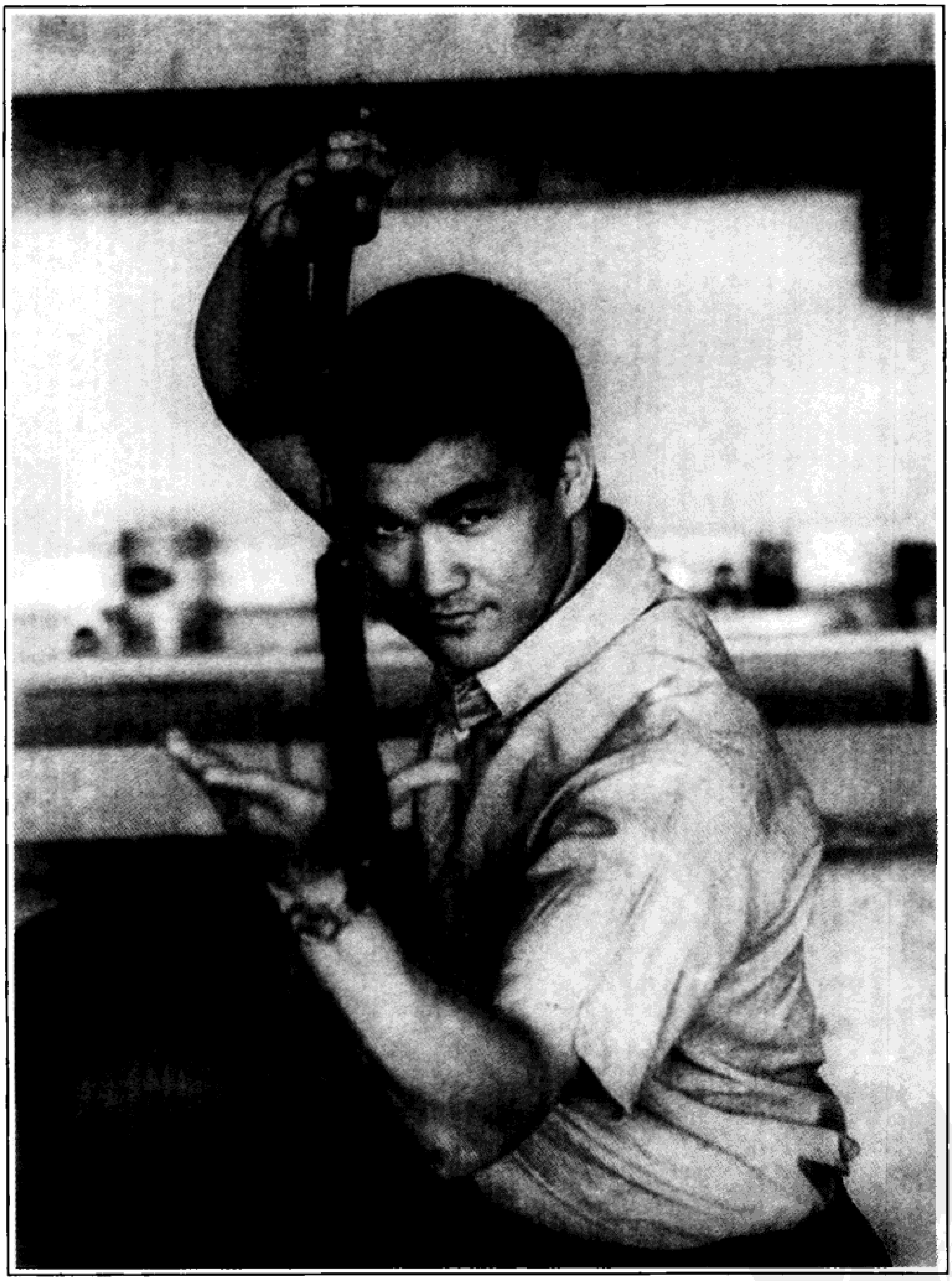
【勿从书本中寻找真理】勿从书本中寻找真理。否则，书本只会成为你追寻真理途中的障碍。追寻真理，就必须独立质疑，不要依赖任何人的观点或书本。

【"指向月亮的手指"】以上段落最多只是"指向月亮的手指"。请勿把手指当做月亮，勿因注视手指而错过整个美丽的夜空。毕竟，手指的作用是由它本身去指向遥远的光明，那光明照亮了手指，照亮了整个世界。

【空——终点】此刻，我的朋友，我必须离开了。我已引领你走过很长的旅途，你必须继续跋涉。从现在开始，把一切预想的负担都抛在脑后，对未来的任何事、任何人都"开放"你自己，朋友，杯子的用处就在于它的空。

【终点即起点】起点与终点紧紧相邻。在音阶中，你可以从最低音逐步升至最高音。达到最高音之后，你会发现它紧邻着最低音。博学广知，言行却似一无所知，此为智慧的最高境界。

PDG



李小龙双节棍英姿



PDG

译后记

初次了解李小龙是在1992年，一部《截拳道之道》让我从此沉迷于李小龙的人生哲学及其实际应用之妙。但对于当时的龙迷来说，拥有更真实、更完整的李小龙资料只能是一种奢望。得知“李小龙图书馆”原著系列在美国出版后，我最大的渴望就是中国能有人翻译出版这套经典原著。然而，在和一些出版界的朋友沟通后了解到，由于引进该套图书的成本较大，故许多出版社都不愿做此项工作，这不能不说是中国龙迷的一大憾事。

2008年的一个夏夜，朋友告诉我，郝钢先生已经购买到了李小龙系列原著的版权，并拟邀请我负责翻译工作。意外、激动之余，我更为郝钢先生不计代价帮助中国广大龙迷圆梦的精神而感动。在翻译出版的过程中，我也深深感受到了郝钢、朱建华、马廉祯诸位先生对读者负责的精神，从译文风格的确定到装帧设计的推敲，许多人为本系列丛书的面世付出了大量的心血。本书初译稿曾经马廉祯博士仔细审校，而书名 *Striking Thoughts* 的汉译——《醒思录》则是天涯网友 liulaoshi 提出的。作为一名普通的龙迷，我谨向所有为本书出版做出真诚贡献的人们表示深深的感谢！

为什么要翻译这本书？因为李小龙虽然在我出生前一年辞世，但他的智慧与精神深深地影响了我，帮助我从封闭、僵化、胆怯的枷锁中解放出来，

实现并享受真实的人生。那时关于李小龙的资料极少，但影响力巨大，现在，李小龙原著系列来了，我愿意与你同步分享，对，就是你——手捧《醒思录：李小龙的生活智慧》的读者。分享是我的快乐所在。

为什么要阅读李小龙？

1. 李小龙是一位大成功者，短短三十二年，成就一代武术宗师、国际巨星、世纪哲人；

2. 李小龙的成功是阳光下的成功，是昂首挺胸的成功，没有卑躬屈膝的妥协，没有不可告人的阴谋，这难道不正是每一个人的理想吗？

3. 李小龙思考、行动，并且写作，他把自己的所思所悟全部记录下来，使我们得以从中了解成功背后的真正原因。

4. 李小龙因自信而坦诚、真实，他的书里没有谎言和自吹自擂。他尊重他的读者，推心置腹，他不故作高深，简单明了，他永远是你最真诚的朋友，哪怕阴阳相隔，永不相见。

李小龙原著的整理出版，是一种原始而完整的呈现，很伟大，但还不够。约翰 · 里特是李小龙笔记的初步整理者、热心传播者，而你，亲爱的读者，应该是李小龙智慧的深度审视者、最终运用者。

1.《醒思录：李小龙的生活智慧》的体例是按主题分类，却忽视了时间因素。李小龙作为一个完整的人，他的思想不是一大堆碎片，而是在不断地整体变化着，从青年到中年，从香港到美国。如果你能结合他的人生经历，了解他不同时期的思想变化，你将会有更进一步的比较和取舍，李小龙原著书系《龙之信函》与《龙之语》（访谈录）将对你有所帮助。

2. 有的时候，李小龙的思想似乎显得自相矛盾，这不是混乱，而是在不同情形下的真实反应；有的时候，李小龙的言语和行动似乎自相矛盾，这不是欺骗，而是一种内心与外在的痛苦挣扎。如果你能够结合他所面临的实际困惑，去体会他如何成功、如何受挫，你将真正获取他的思想价值，而不会成为过眼浮云。

3. 李小龙是伟大的哲学实践家。他的哲学探究不断为自己的武术事业提供智慧源泉。老子的"天下至柔"如何表现为一击绝杀的侧踢？在即将出版的《功夫之道》中，你会看清楚李小龙的完整阐释——这是"运用知识的艺术"。

我的建议是，向李小龙学习的第一件事，就是结合自己的实际问题，去理解、辩驳、接纳这本书的每一句话，把白纸上的黑字变为你自己头脑中的活的智慧，化为最有效的行动。

也许你不会成为伟大的武术家、不朽的国际巨星，但你可以成为最好的自己。

许多成功学的书籍只不过选取若干条所谓秘诀及原则并行罗列，既片面，又不准确，那不是真正的成功之道。人生是一个整体，人生的成功之道是一个完整的有机体系——它有一个核心、三个不可分割的元素，然后衍生出许多中观、微观的不同运用原则。如果核心不正确、三元素有偏颇，则一切微观技巧都是幻影，只能束缚真我、引入歧途。

成功的三元素是：认识自己、发展自己、表达自己。

成功的核心是认识自己。

古希腊，戴尔菲神庙，其入口处有一句简单的铭文："认识自己！"三千多年过去，活过与活着的人们也许有99.99%没能认识自己。他们刻苦地学习、聪明地算计，但就是没有认识自己。也许过于担心看得见的困难麻烦，也许觉得"认识自己"太遥远、太虚无缥缈，没有什么实际意义。其实，只有认识自己，才能知道自己真正想要什么，才能知道自己真正能做什么，才能找到内心梦想与外部世界的最佳结合之道，才能真正解决那些看似重要其实肤浅的诸多问题，才能实现并享受属于你自己的真实的人生。

透过《醒思录：李小龙的生活智慧》，正视自我觉醒的第一线阳光。



李小龙年表

（2008年11月修订版）

陈琦平　编制

编者按：在李小龙生平与武学研究这个学术领域，编定一份比较详尽、准确的李小龙年表，意义深远。它既能够清晰地展现李小龙生平与武学的发展轨迹，又有利于刊校历年坊间各种版本李小龙传记的部分讹误、保存一代信史。

纵观国内的武术书刊，近二十余年来已有近十个版本的《李小龙年表》问世，但细读之下，或多有牵强讹误，或疏于简洁草率，殊难令人满意。

这些年表当中，除个别编译自海外权威资料的版本尚较准确，多数版本编制粗疏，缺乏详尽、准确的原始资料依据，以及严谨、负责的反复考证，讹传的成分较多，对读者产生误导，同时也为李小龙研究史料增添了芜杂的成分。此外，前述

年表的另一个通病是——都流于简略，缺乏翔实的内容，不利于研究者参考。

2001年，在参阅了中外大量可靠的李小龙史料后，经多方考证，笔者修订、增补、编写了《李小龙年表》第一版，并发表于《武林》2001年第6期第15-17页。如此，近十余载，笔者曾先后编制、翻译过两三个版本的李小龙年表，但随着新发现的可靠史料的不断增加，原来所制的年表，自己已觉得不能满意。本着科学、求实的治学态度，2008年11月，笔者根据当年手稿及近年新见的部分史料，再次将这份年表重新修订、增补，以飨读者并向李小龙致敬！

这份年表，汲取了此前各位海内外研究者的成果，旨在抛砖引玉，希望对推动李小龙生平与武学研究有所助益。不足之处，诚请研究界同仁指正。主要参考书目均附于文后，谨此对参考书目原作者的辛勤劳动致谢！

1940年11月27日，早晨龙时（辰时，即早晨7点—9点之间），李小龙（本名李振藩，英文名Bruce Lee）出生于美国加州三藩市（San Francisco，又译“旧金山”）唐人街的杰克森街东华医院。

李小龙的父亲李海泉，原籍广东顺德均安镇上村，是一代红伶、香港粤剧“四大名丑”之一；李小龙的母亲何爱榆（英文名Grace Lee），原籍上海，是文学家、收藏家、富商何甘棠之女，具有欧亚混血血统。

李海泉、何爱榆夫妇共有子女五人。依次为：长女李秋源、

PDG

次女李秋凤、长子李忠琛、次子李振藩（李小龙）和三子李振辉。

1941年2月，李海泉夫妇带着刚出生不久的李小龙由美国回到香港。只有三个月大的李小龙生平首次登上银幕，被父亲李海泉抱着在粤剧影片《金门女》中亮相，扮演一名叫“伯父”的婴儿。

1946年，李小龙在香港正式出演了生平首部粤语影片。并由影片《细路祥》漫画原作者袁步云起艺名——“李小龙”。从1946年起直到1959年离港赴美读书，李小龙作为电影童星，共在香港出演了18部粤语文艺片。

1948年11月24日，参演的《富贵浮云》首映。秦剑编剧，俞亮导演。罗品超、小燕飞、李海泉、半日安、胡美伦、伊秋水合演，李小龙客串参演，爱群影片公司出品。

1950年5月31日，主演的《细路祥》首映。左几编剧，冯峰导演。李小龙主演（所用艺名为“李龙”），汤丸、王桂林、冯素波、伊秋水、李海泉、叶萍、袁步云、高鲁泉、陈惠瑜、冯峰合演。大同公司出品。

（根据今天可以看到的《细路祥》当年原版电影黑白拷贝的演员表字幕，李小龙在该片中所使用的正式艺名为“李龙”，而不是日后广为人知的“李小龙”。）

1951年4月12日，参演的《人之初》首映。秦剑导演。吴楚帆、黄曼梨、张瑛主演，李小龙合演。大观编委会出品。

1952年，进入香港喇沙书院读书，这是一家普通的男子中学，也是香港名校之一。

喇沙小学 La Salle Primary School，1957年建校，香港九龙城喇沙利道1D。过去坊间一直有传说这里是李小龙童年时代所就读的母校。实际1957年李小龙已经十七岁，不可能在此入读小学。

喇沙书院 La Salle College，1932年建校，香港九龙城喇沙利道18号，可靠资料显示，1952年十二岁的李小龙进入喇沙书院读中学。

1953年4月30日，参演的《苦海明灯》首映。秦剑导演。张活游、李清、张瑛主演，李小龙合演。中联公司出品。

注：根据今天可以看到的《苦海明灯》当年原版电影黑白拷贝的演员表字幕，李小龙在本片中所使用的正式艺名，已经是日后广为人知的"李小龙"。

1953年6月28日，参演的《慈母泪》首映。秦剑导演。张瑛、黄楚山、白月清、红线女主演，李小龙合演。红棉公司出品。

1953年9月27日，参演的《父之过》首映。孙伟导演。庞碧云、黄楚山、红豆、李小龙、小麒麟合演。达成公司出品。

1953年10月8日，参演的《千万人家》首映。珠玑导演。吴楚帆、黄曼梨、李清主演，李小龙合演。中联公司出品。

1953年11月27日，这一天是李小龙的十三岁生日。参

演的《危楼春晓》首映。李铁导演。张瑛、吴楚帆、卢敦、梅绮主演，李小龙合演。中联公司出品。

1955年，李小龙十四岁，经好友张卓庆（英文名 William Cheung）介绍，到九龙油麻地利达街叶问拳馆，正式拜咏春拳一代宗师叶问为师，学习咏春拳。入门授业师兄为黄淳樑。

1955年1月8日，参演的《爱》续集首映。李铁、李晨风、吴回、秦剑、珠玑联合导演。张活游、梅绮、马师曾、白燕、吴楚帆主演，李小龙合演。中联公司出品。

1955年2月11日，参演的《孤星血泪》首映。珠玑导演。吴楚帆、张活游、容小意主演，李小龙合演。中联公司出品。

1955年6月24日，参演的《守得云开见月明》首映。蒋伟光导演。芳艳芬、江一帆、胡枫、朱丹主演，李小龙合演。大成公司出品。

1955年9月8日，参演的《孤儿行》首映。铁大叔导演。邓碧云、梁醒波、凤凰女主演，李小龙合演。天公公司出品。

1955年10月21日，参演的《儿女债》首映。秦剑导演。张活游、紫罗莲、黄曼梨主演，李小龙合演。中联公司出品。

1956年2月25日，参演的《诈癫的福》首映。蒋伟光导演。新马师曾、胡枫、白露明主演，李小龙合演。大成公司出品。

1956年12月22日，参演的《早知当初我唔嫁》首映。蒋伟光导演。芳艳芬、任剑辉、胡枫主演，李小龙合演。大成公司出品。

1957年3月14日，参演的《雷雨》首映。吴回导演。李清、梅绮、白燕、李小龙、卢敦、黄曼梨主演。大生公司出品。

注：李小龙在本片中饰演二少爷周冲。

1957年12月6日，参演的《甜姐儿》首映。吴回导演。张瑛、文兰、梁醒波主演，李小龙合演。

1958年3月29日，在圣乔治书院击败过去三年的冠军查理·欧文，赢得校际西洋拳击冠军并转入香港圣芳济书院高中部（St. Francis Xavier High School）读书。

1958年，主演电影《人海孤鸿》，饰片中男主角问题少年阿三。李晨风导演。李小龙、吴楚帆、白燕、冯峰、李月清主演。华联公司出品。

1958年，随邵汉生师傅学习“节拳”、“功力拳”等北派拳法。

1959年4月29日，告别家人，怀揣父亲给的100元美金，乘“威尔逊总统号”客轮，只身漂洋过海，远赴出生地美国读书。

1959年5月17日，抵达美国，在加州三藩市（旧金山）离船登岸。

1959年9月3日至1960年12月2日，来到华盛顿州西雅图市，并进入埃迪森技术学校（Edison Technical School）完成高中教育（1960年12月2日毕业）。

1960年3月3日，主演的《人海孤鸿》在香港首映，大获成功。

1960年，在西雅图青年会迎接一名日裔空手道选手挑战，仅用11秒钟时间便打败了这名挑战者。

1961年3月27日，于春季学期进入西雅图华盛顿大学（University of Washington）心理学系哲学科就读。

关于李小龙当年在华盛顿大学就读的科系，近期又有新说法：2008年3月，CCTV电视连续剧《李小龙传奇》导演李文岐在接受媒体采访时说，“当年李小龙考取的是华盛顿大学的艺术系体育健康专业，哲学实际上是李小龙的选修课”（黑龙江新闻网《生活报》2008年3月8日，记者张翎文章《央视斥资5000万元拍《李小龙传奇》李文岐掌镜》）。姑且将这一说法录于此供读者参考，以期兼听则明及日后与新发现的可靠史料印证。

1962年4月，在西雅图唐人街成立第一间“振藩国术馆”（Jun Fan Gung-Fu Institute）。

1963年，李小龙生平唯一一部生前完成的专著《基本中国拳法》出版；李小龙与这一时期的日裔女友艾美（Emy

Sanbo）分手；李小龙在加菲尔德高中客串讲授中国哲学课，认识了高三女生琳达 · 埃莫瑞（Linda Emery）。

琳达生于 1945 年 3 月 21 日，是爱尔兰裔的美国白人姑娘。1963 年认识李小龙后不久，经好友、华裔姑娘盖素恩（Sue Ann Key，有资料写作“祈小安”）介绍，也加入“振藩国术馆”，成为李小龙的早期女弟子之一。

1963 年 3 月 26 日，李小龙携白人弟子道格 · 柏尔默（Doug Palmer）由美返港探亲。这一次在香港住了近五个月时间。

1963 年 8 月，由香港返回美国西雅图，继续在华盛顿大学读书。

1963 年 9 月，琳达进入华盛顿大学读一年级，成为李小龙的学妹。

1963 年 10 月 5 日，“振藩国术馆”由唐人街迁往大学道 4750 号（4750 Universyty Way）地下室新址。

1963 年 10 月 25 日，李小龙与琳达首次约会，在新建成的西雅图城标“太空针”（Space Needle）高塔塔顶旋转餐厅共进晚餐，正式确立恋爱关系。

1964 年夏，春季学期结束后，李小龙从华盛顿大学肄业。

1964 年 7 月 19 日，离开西雅图，到加州奥克兰开设“振藩国术馆”。

1964 年 8 月 2 日，出席在加州长堤（Long Beach）由埃德·帕克（Ed Parker）举办的“国际空手道锦标大赛”，作嘉宾表演，技惊四座。

1964 年 8 月 3 日，奥克兰“振藩国术馆”正式开班授课。

1964 年 8 月 17 日，李小龙与琳达在西雅图皇帝郡法院办理结婚手续，并在华盛顿大学的小教室举行了庄严而简朴的婚礼。

1964 年 11 月，在奥克兰“振藩国术馆”内迎战向自己挑战的三藩市功夫教头黄泽民（英文名 Wong Jack Man，出身香港精武体育会的青年武师；1940 年生，与李小龙同年，身高 1.81 米）。这次比武李小龙与黄泽民足足打了 3 分钟（另一说为 10 分钟）才取胜。对方在不接招的情况下，满场乱跑，迫使李小龙消耗不少气力去追打他。由此引发李小龙对传统武术彻底反思，激发了他改革武术、创立快打速胜的“截拳道”的决心。

1965 年 2 月 1 日，李小龙的第一个孩子——爱子李国豪（英文名 Brandon Bruce Lee）在加州奥克兰出生。

1965 年 2 月 4 日，李小龙来到洛杉矶好莱坞二十世纪福克斯电影公司电视片分部，为准备出演的电视片集《陈查理长子》（Charlie Chan's No.1 Son）接受试镜。

1965 年 2 月 8 日，李小龙的父亲李海泉在香港去世。李

小龙惊悉噩耗，立刻动身回港奔丧。

1965年2月14日，李小龙与亲友家人在香港为父亲李海泉举殡。

1965年7月，李小龙携儿子李国豪再次由美国回到香港探望亲人。

1965年9月21日，与好莱坞二十世纪福克斯电影公司正式签订演员合约。

1966年4月30日，《陈查理长子》片集告吹，李小龙与二十世纪福克斯公司正式签订了30集电视片集《青蜂侠》(*The Green Hornet*)演出合约。

1966年6月6日，电视片集《青蜂侠》正式开机，投入拍摄。白人影星范·威廉姆斯(Van Williams)扮演主角“青蜂侠”，而李小龙则扮演二号男主角——“青蜂侠”的日裔助手兼司机、武功高手加藤。

1966年9月9日，《青蜂侠》片集在美国首播。(该片集总共拍摄、播出了26集，播至1967年7月14日止。)

1967年1月27日，李小龙、范·威廉姆斯分别以“加藤”和“青蜂侠”的角色在《蝙蝠侠》(*Batman*)片集中客串出场。

1967 年 2 月 5 日，洛杉矶"振藩国术馆"（李小龙生平开办的第五间、也是最后一间"振藩国术馆"，在唐人街的学院街 628 号（628 Collage Street）地下室成立。

1967 年 5 月 6 日，应邀出席在美国首都华盛顿举办的"全国空手道冠军大赛"，并做示范表演。

1967 年 6 月 24 日，应邀出席在纽约麦迪逊广场花园举办的"全美空手道公开大赛"，并做示范表演。

1967 年 7 月，李小龙为自己创立的武术新体系正式命名为"截拳道"（Jeet Kune Do）。

1967 年 7 月 14 日，在电视片集《无敌铁探长》（*Ironside*）中客串演出。

1967 年 7 月 30 日，应邀出席在加州长堤举办的"国际空手道锦标大赛"，并做截拳道自由搏击示范表演，陪练对手为助教伊鲁山度（Dan Inosanto）。

1968 年 6 月 23 日，应邀出席在美国首都华盛顿举办的"全国空手道冠军大赛"，并做示范表演。

1968 年 7 月 5 日，在迪恩 · 马丁与莎伦 · 塔特主演的影片《破坏部队》（*The Wrecking Crew*）中出任武术指导。

1968年8月1日，在詹姆斯·加纳主演的影片《丑闻喋血》(*Marlowe*, 直译《马洛》) 中扮演一个功夫惊人的华人黑社会杀手，最后失足坠楼身亡。这是李小龙一生之中唯一扮演过的反面角色。

1968年10月1日，搬家到洛杉矶好莱坞罗斯高蒙路2551号新宅。

我们今天所看到的李小龙好莱坞时期的自宅后院训练黑白纪录影片，如在1995年美国发行的经典纪录影片 *Bruce Lee's Jeet Kune Do* 中，李小龙与伊鲁山度、黄锦铭、贾巴尔、詹姆斯·科本、赫伯·杰克森等多位弟子一起的训练、对练画面，就是在这里拍摄的。

1968年11月12日，在环球影片公司的《可爱的女人》(*Blondie*) 电视片集中客串一集。

1968年11月15日至11月22日，在电视片集《新娘驾到》(*Here Come the Brides*) 中客串演出。

1969年1月，李小龙在好友李俊九的注视下，挥笔写下他那著名的自我预言——《我坚定的总目标》(*My Definite Chief Aim*)。

1969年4月16日至4月24日，在哥伦比亚电影公司影片《春雨中的漫步》(*A Walk in the Spring Rain*) 中出任武术指导。

1969 年 4 月 19 日，爱女李香凝（英文名 Shannon Emery Lee）在加州圣莫尼卡出生。

1970 年 2 月 20 日至 2 月 27 日，应好莱坞著名导演罗曼·波兰斯基之邀飞赴欧洲瑞士，为正在这里度假的波兰斯基上私人武术课。

1970 年 2 月 28 日至 3 月 2 日，李小龙来到英国伦敦度假。

1970 年 4 月，携爱子李国豪由美返港省亲。

1970 年 4 月 9 日，应邀到香港无线电视《欢乐今宵》节目接受许冠文访问，并与空手道黑带二段李锦坤及其弟子合作表演。

1970 年 4 月 10 日，应邀到香港丽的电视《金玉满堂》节目接受访问。之后不久，由于与香港最大的邵氏电影公司未能达成合作协议，负气由香港返回美国。

1970 年，李小龙与自己的两位名人弟子好莱坞影星詹姆斯·科本（James Coburn）、著名剧作家斯特林·西利芬特（*Stirling Silliphant*）合作构思功夫电影《无音箫》（*The Silent Flute*），并一同远赴印度考察外景地，但影片最终未能投拍。

1970 年 8 月 13 日，李小龙在一次举重训练中腰部严重受

伤，腰椎椎节挫伤错位。不得不卧床休息整整半年之久，经过相当一段时间的治疗调理和自我努力，才逐渐基本康复。

1993年美国好莱坞环球影片公司出品的传记故事影片《龙：李小龙的故事》（*Dragon: The Bruce Lee Story*，主演：杰森·斯考特·李）虚构了李小龙的腰伤原因，言其为1964年李小龙在奥克兰迎战三藩市功夫教头黄泽民，比武获胜后被对手从背后下黑手暗算所致。2008年10月播映的CCTV最新版电视连续剧《李小龙传奇》再次沿袭了这一说法，都是不准确的。

李小龙1964年与黄泽民的那场比武，具体过程目前见证人说法不一。其中有一种说法提到"黄泽民在躲避李小龙追打的游走中，曾经抓伤李小龙的背部"，这大概就是日后电影、电视剧中大肆宣扬的李小龙腰伤说之所本。其实，李小龙真正受到严重打击的腰部伤患发生于1970年的自我训练中，而不是1964年的那场比武，在这里应该予以澄清。

1971年5月，香港嘉禾电影公司派女制片人刘亮华（大导演罗维的夫人）飞赴美国洛杉矶，游说李小龙回香港加盟该公司，拍摄两部功夫片。

1971年6月24日至7月1日，李小龙出演好莱坞电视片集《盲人追凶》（*Longstreet*）中男主人公的功夫教练。该剧首集名为《截拳之道》（*The Way of Intercepting Fist*）。

1971年6月28日，李小龙正式签约加盟香港嘉禾电影公司。并签订了主演两部影片的合同。这两部影片是《唐山大兄》、《大侠霍元甲》（后更名为《精武门》）。

1971年7月12日，由美国洛杉矶乘机直飞泰国曼谷，投入首部影片《唐山大兄》的拍摄工作。

1971年9月3日，《唐山大兄》拍摄完成，由泰国返抵香港。并于当天应香港无线电视《欢乐今宵》节目之邀，接受谭炳文访问。

1971年9月7日，匆匆赶回美国，再客串三集《盲人追凶》电视片集的演出。

1971年10月11日，再次由美国回到香港。

1971年10月22日，再次来到香港无线电视《欢乐今宵》节目，接受刘家杰访问，并与自己的美国门徒兼特别助理罗伯特·贝克（Robert Baker）合作表演截拳道。

1971年10月30日，影片《唐山大兄》正式上映。首轮公映二十三天，即创下319.74万元的辉煌佳绩，打破此前由美国影片《音乐之声》（*Sound of music*，港译《仙乐飘飘处处闻》）所保持的票房，创香港电影史最高纪录。

1971年11月19日，出席香港无线电视台为电影《唐山大兄》而制作的特别节目。

1971年12月7日，李小龙接到美国好莱坞华纳兄弟电影公司的正式书面通知，由他创意并计划主演的电视片集《武士》

（*The Warrior*，后更命为《功夫》）改由美籍高加索裔白人演员戴维 · 卡拉丹（David Carradine）主演。

1971 年 12 月 8 日，李小龙在香港电视“TVB”演播室，接受加拿大著名谈天节目主持人皮埃尔 · 伯顿（Pierre Berton）的电视专访。该专访于 1973 年 1 月 21 日在香港无线电视明珠台播映。

1971 年 12 月 29 日，由李小龙创办的协和电影有限公司（隶属于嘉禾电影公司，是该公司的子公司）在香港正式成立。

1972 年初，主演回港后的第二部影片《精武门》。1972 年 3 月 22 日，《精武门》正式上映。首轮公映即创下 443.1 万元的票房，打破《唐山大兄》纪录再创新高。

1972 年 5 月 4 日，兼编剧、导演和主演于一身的李小龙，率领摄制组外景队飞赴意大利罗马，开拍个人代表作《猛龙过江》的外景。

1972 年 5 月 18 日，率领《猛龙过江》外景队返回香港。

1972 年 6 月 24 日，参加香港无线电视为“六一八雨灾”而制作的《筹款赈灾慈善表演》，与爱子李国豪表演截拳道。

1972 年 7 月 29 日，李小龙举家迁入新购置的私人别墅——九龙塘金巴伦道 41 号“栖鹤小筑”。

1972年9月至11月，李小龙飞赴韩国清州拍摄影片《死亡游戏》的高潮打斗场面（影片原名为《死亡的游戏》，而不是后来广为人知的《死亡游戏》）。合演者有李小龙高足，美籍“菲律宾棍王”伊鲁山度、NBA篮球巨星贾巴尔；韩国合气道掌门池汉载，香港武打影星解元、田俊等。在李小龙的原拍摄计划中，合演者还有洪金宝、刘永、黄仁植、木村武之等。

1972年11月，李小龙被权威武刊、美国《黑带》(*Black Belt*)杂志评为该年度“黑带群英殿”(Hall of Fame)名人。(1974年底，已经去世的李小龙再度名列“黑带群英殿”。)

1972年11月，李小龙在嘉诺撒医院接受了汗腺切除手术。

1972年11月23日，接受美国华纳兄弟电影公司提出的合作协议，同意主演新片《龙争虎斗》(*Enter The Dragon*)。该片将由美国华纳公司与香港协和公司合拍。

1972年12月1日，李小龙的恩师、一代咏春拳宗师叶问在香港逝世。

1972年12月22日，《猛龙过江》首度上映午夜场。首轮公映总收入530.7万元。再次刷新此前由《精武门》保持的香港电影最高票房纪录。

1973年，李小龙被香港权威的报纸《华侨日报》评选为年度“十大影视红星”。

1973 年初，李小龙经香港演员同业会投保了自己的首份人寿保险，保额 5000 美元。

1973 年 2 月 1 日，再次向友邦保险公司投保了自己的第二份人寿保险，保额增加到 20 万美元。

1973 年 2 月，由美国、香港合拍的大型功夫片《龙争虎斗》在香港开机。这是李小龙生平首次也是最后一次在好莱坞的影片中担纲主演。

1973 年 2 月 17 日，李小龙与美国空手道冠军鲍勃 · 沃尔（Bob Wall）在拍摄《龙争虎斗》里的一场打斗戏时，被沃尔手中用作道具的破酒瓶意外割伤右手的三个手指，缝了十二针。

1973 年 4 月，《龙争虎斗》拍竣封镜。

1973 年 4 月 30 日，李小龙又向伦敦劳埃德保险公司投保自己的第三份人寿保险，保额增加至 135 万美元。

1973 年 5 月 10 日，李小龙在为《龙争虎斗》英语版配音时晕倒在嘉禾片场，被送往浸会医院急诊室，随后转入九龙圣德勒撒医院作深入观察。

1973 年 5 月 11 日，李小龙神志恢复清醒。

1973 年 5 月 13 日，李小龙出院回家。

1973年5月25日，携带圣德勒撒医院的诊断报告，飞往美国洛杉矶做进一步全面检查。

1973年7月5日，在嘉禾片场试片室与《唐山大兄》、《精武门》两片的导演罗维发生口角以至冲突。罗维报警，警方到场调停，二人冲突方告平息。

当晚，就与罗维冲突事件，接受《欢乐今宵》节目何守信访问。直播当中，李小龙为说明自己不屑于向罗维动武，抬手示范，将何守信撞倒在沙发上。引来公众非议。

1973年7月20日夜，李小龙在笔架山道67号“碧华园”大厦三楼A2座女影星丁佩家中再次晕倒，被送往伊丽莎白医院急救，当晚11点30分被宣布死亡。翌晨，消息传出，震惊了香港和世界。

1973年7月25日，李小龙遗体在九龙殡仪馆出殡，香港市民万人空巷，观者如堵。

1973年7月30日，李小龙遗体在美国西雅图比特沃夫殡仪馆举行第二次葬礼，随后在西雅图湖景墓园（Lake View Cemetery）下葬，李小龙生前亲友与高足詹姆斯·科本、史蒂夫·麦昆、丹·伊鲁山度、木村武之、李振辉、秦彼德等为李小龙抬棺送别。

1973年8月29日，影片《龙争虎斗》在洛杉矶好莱坞中国大戏院隆重首映，再次引起轰动。

PDG

1973 年 9 月 24 日，香港荃湾裁判署第二法庭，经过六天的“死因研究”后，由陪审团对李小龙的死因进行了最后裁定——“死于不幸”……

李小龙曾说过：“人的灵魂是肉体的芽胚，死亡之日便是苏醒之时，而精神将永远存在。” 李小龙，将永远活在热爱他的人们心中！

年表参考书目

1.John Little.A Chronology of Bruce Lee's Life//John Little.*Bruce Lee:Letters of the Dragon.* 1ST ed.Boston: Charles E.Tuttle company，1998:15–17.

2. John Little .A Chronology of the Life of Bruce Lee// John Little.*Bruce Lee:The Celebrated Life of the Gloden Dragon* 1st ed.Boston:Charles E.Tuttle company，2000:15–17.

3. 罗振光 . 李小龙年表 // 罗振光 . 以无为有——以弱制强逆境求存 . 第 1 版 . 香港：香港明窗出版有限公司 .1999：173–178.

4. Linda Lee .*The Bruce Lee Story.*1st ed. California:Ohara Publications .1989.

5. Linda Lee .IKF Interview.*Inside Kung-Fu.*2000,7:29–31.

6. 香港咏春体育会编 . 叶问宗师年谱 // 叶问宗师百年诞辰纪念特刊 . 香港 . 1993: 105–107.

PDG

7. Robert Clouse.*Bruce Lee: The Biography*.1st ed. California:Unique Publications.1988.

8. Dan Inosanto.*Jeet Kune Do*：*The Art and Philosophy of Bruce Lee* .1st ed.California:Know Now company.1980.

9. 陈琦平．振藩截拳道入门．第 1 版．北京：中国人民体育出版社，2000.

10. 黄耀强、吴育枢．李小龙纪念品收藏画册．第 1 版．香港：香港次文化堂出版 .1998.

11. 李小龙截拳道(*Bruce Lee's Jeet Kune Do*)训练纪录片．New Zealand:Legecy Productions Limited.

12. John Little 导演．李小龙：武士的旅程（*Bruce Lee*：*A Warrior's Journey*）纪录片．JJL Enterprises. 2000.

13. 李小龙老电影大回顾（童星李小龙经典电影作品）. 济南：山东文化音像出版社 .2006.

14. 港产电影一览（1913—2003）. 香港电影资料馆 .2003.

15. 香港电影百年（1909—2008）. 中国电影资料馆 .2008.

16. 香港喇沙小学与喇沙书院官方网站所刊载的校史资料. 2008.

附录二

李小龙荣誉榜

朱建华　郝　钢　编制

一、功夫荣誉

1958 年，圣乔治书院击败前三届冠军查理 · 欧文，在香港校际拳击赛夺冠。

1967 年，在美国创立跨越门派限制的、世界性的现代中国功夫——“科学的街头格斗技”——截拳道（Jeet Kune Do），时年二十七岁。

1972 年，以截拳道宗师身份，入选国际权威武术杂志《黑带》名人堂（Black Belt Hall of Fame）年度名人。这标志着李小龙新创截拳道已经获得国外武术界的权威公认。

1974年，再次入选《黑带》名人堂。美国报刊赞誉他为“功夫之王”，日本媒体称之为“武之圣者”。

1975年，根据李小龙武学和哲学遗稿《武道释义》编辑整理而成的《截拳道之道》(*Tao of Jeet Kune Do*)一书由美国奥哈拉出版社(OHARA PUBLICATIONS，INC.)正式出版。该书出版后，备受好评，很快被译成9种文字畅销全球，一时洛阳纸贵，被欧美武术界奉为“武道圣经”。截至1999年，前后重印40余次。

1976年至1977年间，美国奥哈拉出版社分四册出版了李小龙另一武学专著《李小龙技击法》(*Bruce lee's Fighting Method*)，也迅速以9种文字风行世界。1988年，《李小龙技击法》中文版由人民体育出版社出版。该中文版截至1996年1月第10次印刷，印数达237210册。有据可查，截至1996年，《李小龙技击法》全球销量逾80万册，各类盗版不计其数。

1981年，中国台湾国术总会正式确认，李小龙创立的“振藩功夫”和“截拳道”为国术拳种之一。

1990年，由中国武术大辞典编辑委员会主编，人民体育出版社出版的《中国武术大辞典》，分别将“李小龙”、“截拳道”收录入“人物”和“拳种”主题词目。

1992年，《黑带》杂志二十三周年纪念活动“国际武坛最具影响力八大武术家”评选，李小龙名列八大之首。

1993 年，在中国东方文化研究会武术分会主编，人民体育出版社出版的《武术文化知识手册》中，“截拳道”作为中国武术拳种之一被收录。

1994 年，国际著名健身、健美杂志《肌肉与健美》（*MUSCLE&FITNESS*），精心策划、制作了一期专辑《真正的世界力量：李小龙》（*Real World Power:Bruce Lee*），推介李小龙独特科学的功夫健身体系。

1995 年，美国遗产公司面向全球制作并发行，迄今为止世界唯一一部李小龙个人训练纪录片《李小龙截拳道》。

1997 年，为永存李小龙所创立的振藩截拳道武道哲艺，美国查尔斯 · E. 塔托出版公司（CHARLES E. TUTTLE PUBLISHING HOUSE）以“李小龙图书馆”（Bruce Lee Library）形式，陆续推出英文版丛书 7 卷及特刊画册 1 部。该套丛书是美国李小龙教育基金会根据未曾发表过的李小龙生前私人日记、武学笔记、著作手稿、剪报册、广播电视采访谈话录音，及大量动作、生活照片，综合整理而成的李小龙系列哲思和武学著作，被国际李小龙研究界公认为近十余年来出版的、有关李小龙的最重要的一套专著。2008 年，“李小龙图书馆”系列丛书简体中文版，陆续在国内出版发行。

1998 年，在庆祝中国武术协会成立四十周年系列活动中，中国武术协会授予李小龙“武术巨星奖”。同时，作为精选中国武术拳种之一，“截拳道”再次被国家体育总局武术运动管

理中心和中国武术协会联合推出的大型文献性武术典籍《中华武术图典》收录。这标志着李小龙及其创立的截拳道在国内获得官方的正式承认。

1999年，李小龙名列美国《武艺在线》杂志1999年年鉴（*martial arts hall of fame yearbook*1999）“武术名人堂”十大武林名家第一位。

1999年，入选美国《黑带》杂志“十大世纪武术家”荣誉榜，位居榜首。

2001年，入选日本综合格斗杂志《格斗Kアガゾゾ》“二十世纪的武术家最强的十人”。

2003年，美国《黑带》杂志推出李小龙逝世三十周年纪念专辑，专题按语“改造世界的男人：李小龙对美国武术界的恒久影响”（The Man Who Changed the World ：How Bruce Lee Continues to Influence the American Martial Arts）。

2006年，《黑带》四十五周年纪念刊（电子版）封面主题文章推介李小龙截拳道。

2008年，国际健联官方杂志《肌肉与健美》，再次推出封面专题《李小龙：健身的传奇》（*Bruce Lee*：*The workouts of A Legend*），探讨李小龙的功夫健身之道。其专题文章如此评价李小龙：“在他之后，健身界出现了很多令人惊异的身材，

但惟有李小龙的肌肉是最协调与最平衡的。这已经成为评价他人的一个标准——这个标准至今仍是健身者们渴望达到的。”

2008 年，美国《黑带》杂志和奥哈拉出版社继上世纪 70 年代推出李小龙传世经典武学著作《李小龙技击法》和《截拳道之道》，并以近 10 种语言畅销世界数十年之后，再次先后推出这两部不朽武学巨著的精装典藏版，成为全球武术界和龙迷的关注焦点。

2008 年，世界最强 MMA（综合格斗）组织美国 UFC 与美国李小龙教育基金会联合，共同推介李小龙。UFC 主席达纳 · 怀特（Dana White）赞誉李小龙为“MMA 之父”（The Father of Mixed Martial Arts），他明确指出：“李小龙在上世纪 60 年代和 70 年代所宣扬的每一件事情，在 MMA 大赛从 90 年代初期以来的发展中，都一一得到了验证……他是武术发展到现在和为什么今天 MMA 大赛能够存在的原因。”

二、电影荣誉

1972 年，凭借《精武门》中震撼人心的精彩演出，李小龙荣获第 10 届台湾金马奖“最佳技艺特别奖”。

1973 年，入选香港《华侨日报》年度“十大影视红星”。

1979 年，美国洛杉矶市政府将《死亡游戏》的开映日，即 7 月 8 日，定为“李小龙日”。

1993年，由美国好莱坞历史基金会、好莱坞商会组成的“名人大道委员会”将代表入选国际巨星“名人堂”荣耀的“李小龙之星”镶嵌在美国好莱坞名人大道，洛杉矶市长同时宣布此日为该市“李小龙日”。

1993年，获香港电影金像奖大会颁发“终身成就奖”。

1995年，港英香港地区邮政发行《香港影星》邮票第一辑，李小龙作为香港本地第一明星位列首席。

1997年，全美最受欢迎影星投票选举中，李小龙入选“电影周边产品及见报率最大渴求度”影星榜。

1998年，获美国演艺同业公会颁发“终身成就奖”。

1999年，在英国权威电影杂志TOTAL FILM评选的“二十世纪十大最佳功夫片”中，李小龙电影入选三部（分别是《龙争虎斗》、《唐山大兄》和《精武门》）。

2004年，英国电影杂志HOT DOG评选“史上最有型55位电影角色”，李小龙位居第19位。

2005年，获香港电影金像奖大会“中国电影世纪光辉之星”奖。

2005 年，入选《人物》杂志、人民出版社名人传记中心、人物传记资源网，联合评选 “中国电影百年最具影响力的十大人物”之一。

2005 年， 作为唯一入选的中国人和亚洲人，李小龙入选美国《综艺》(*Variety*)“世纪百大影响力演艺名人榜”(百大 Icon)。

2005 年，第 14 届金鸡百花电影节，李小龙当选“中国电影百年百位优秀演员”之一。

2005 年，博鳌亚洲论坛，李小龙荣获“中国电影走向世界特别贡献奖”。

2005 年，李小龙三部功夫电影入选英国 Argos “史上最伟大的十大功夫电影”，《龙争虎斗》荣登冠军榜。

2005 年，李小龙主演的《精武门》和《唐山大兄》，顺利入选中国电影百年百部佳片。

2005 年，中国集邮总公司发行《中国电影百年影星》李小龙个性化邮票。

2007 年，入选英国 *Total Film* 杂志“五十大电影英雄”。

2009 年，在美国《Total Film》杂志“六十七部改变世界的电影”评选中，李小龙主演的《龙争虎斗》光荣入围。杂志

指出《龙虎争斗》掀起了上世纪七十年代的美国功夫热潮。

2009年，李小龙两部功夫电影入选美国权威杂志《娱乐周刊》(Entertainment Weekly)“最伟大的十九部功夫电影榜”。此前，李小龙刚刚入选该杂志“电影史上二十五大动作英雄榜”。

三、其他荣誉

1980年，入选日本《朝日新闻》“七十年代代表人物”之一。

1984年，香港嘉禾电影公司与美国CBS&FOX电影公司联合出品全景式李小龙生平纪录片《李小龙传说》(*Bruce lee: The Legend*)。

1986年，被德国汉堡大学选为“最被欧洲人认识的亚洲人”。

1993年，美国好莱坞为纪念李小龙逝世二十周年而拍摄的李小龙传记电影《龙：李小龙的故事》(*Dragon: The Bruce Lee Story*)全球上映。

1993年，美国华纳电影公司为纪念李小龙逝世二十周年出品李小龙纪录片《李小龙传奇》(*Bruce lee: Curse of The Dragon*)。

1995年，日本传播商事“中国产品市场潜力”调查报告

显示，46.3% 的日本人可以随口举出三位中国人，而全部受访者都能举出李小龙。

1997 年，美国二十世纪福克斯电影公司制作发行专题纪录片《李小龙：不朽的龙》(*Bruce lee*：*The lmmortal Dragon*)。

1999 年，美国政府授予李小龙“多米尼加艺术奖”。

1999 年，入选母校美国华盛顿大学“百名世纪校友”。

1999 年，入选美国《时代》周刊 “二十世纪最具影响力的 100 人”之一，是获选 100 人中唯一一位武术家。在其人物评论中,《时代》周刊将李小龙赞誉为“世纪武术家”和“世界上最优秀、最自傲的武术家之一”，评价李小龙独创的截拳道是“混合了优美舞蹈节奏与充满致命劲力的动作而形成的功夫”。

2000 年，美国政府宣布发行一套《李小龙诞辰六十周年纪念邮票》。同年，李小龙形象跻身多国“二十世纪伟人”纪念题材邮票。

2003 年，成为美国电视台 VH1 选出“史上 200 位最伟大流行文化偶像”之一。

2004 年，英国传媒协会在“英国年度种族传媒大奖”颁奖礼上特为李小龙颁发“传奇大奖”。

2004年，英国《太阳报》"最酷偶像"调查中，李小龙被公认为最酷偶像之一。

2004，李小龙入选美国著名黑人报 *New Nation* "史上百大伟大黑人"，位列第73位。

2004年，"2004佛山武术文化节"，首发李小龙个性化邮票及《功夫之王——李小龙》纪念邮册。

2004年，世界时尚杂志《男人帮》将李小龙评选为"史上十大最具魅力男性"。

2005年，为纪念李小龙诞辰六十五周年，高达2.5米的李小龙铜像作为香港新地标矗立在香港尖沙咀的星光大道上，"香港李小龙节"亦同步隆重举办。

2005年，在由中华青年联合会、中国武术协会、山西省委宣传部支持，由全国青联中华青年交流中心、大同市委市政府、北京诺亚经济文化发展公司，共同主办的中国武术文化产业（国际）论坛及全球青年华人文化论坛上，李小龙荣获"中外文化交流突出贡献奖"。

2005年，作为正义、胜利和正直的象征，以及波什尼亚克、塞尔维亚和克罗地亚三族人共同崇拜的偶像，李小龙青铜雕像被矗立在波斯尼亚的摩斯塔市中心。主办者希望此举能够化解

当地民族积怨，促成民族和解。

2005年，中国国际在线网、《时代人物周报》联合推举“十大中国名片和代言人”，李小龙继孔子、毛泽东、宋美龄之后排名第四位。推举方评论认为：“他一人的努力扭转了一个民族的形象，他的出现，增补了一大半西方人对东方的认识，而且是好的一半。”

2006年，李小龙作为“第一位真正的亚裔好莱坞传奇人物”而成为全球偶像历程，经美国某著名亚太裔网站评选，成为美国亚太裔族群公认的重树亚太裔形象的“重大里程碑事件”之一。

2006年，中央电视台与多家连动媒体、网站联合举办“CCTV-4中国焦点2006：您认为什么最能代表中国”的投票评选活动，中国功夫（李小龙）名列“十大最能代表中国”排行榜第九位。在十大代表中，只有两位人物上榜，一是孔子，二是李小龙。

2006年，《时代》杂志（亚洲版）六十周年创刊庆选出“近六十年的亚洲英雄”，以向他们对世界所做的贡献致敬。和德兰修女、泰国国王等一起，李小龙入选“鼓舞人心的人物”之一。《时代》的评价是：“一个不能忘记的天才武术家。一个天生的巨星，一个传奇中的传奇。虽盛年之际猝然离世，李小龙依然是功夫的代名词。他已成为一个无法拷贝的神话。”

2006年，英国伦敦杜莎夫人蜡像馆落户上海，李小龙蜡像成为游客最爱之一。此前，李小龙蜡像已经出现在英国和中国香港、上海等地的杜莎夫人蜡像分馆。

2007年，李小龙母校美国华盛顿大学一学生社团提议，在校园为李小龙塑像，以反对美国依然存在的严重种族歧视。

2008年，李小龙香港故居物业业主余彭年经多番考虑，表示愿意捐出价值亿元港币的李小龙香港故居物业以筹建香港李小龙纪念馆。

2008年7月，美国李小龙教育基金会在华盛顿州西雅图艺术博物馆举办了为期一周的"李小龙逝世三十五周年纪念活动"，同时宣布了在西雅图兴建大型"李小龙功夫博物馆"的计划。该博物馆预计耗资5000万美元，将占地一个街区，分上下三层，包含二个户外广场、一间禅房、一间图书馆及一间250个座位的电影院。馆内则分七大主题展区：互动、研究、精神、功夫、奖学金、教育和基金会，除展示李小龙生前的功夫影像资料外，还将为人们学习和研究李小龙的功夫技艺、武学思想、人生哲理等提供专业服务。

2008年8月，为纪念李小龙逝世三十五周年，香港著名导演关锦鹏向媒体宣布了电影《李小龙传》的拍摄计划。关锦鹏认为李小龙"从来不为传统所困，是个极有开创精神的大师，值得我们这些电影人学习"。

2008 年 9 月，美国纽约百老汇宣布将为纪念李小龙逝世三十五周年打造一部以李小龙为主角，暂名为《李小龙：西行记》的大型音乐剧，并由著名华裔剧作家黄哲伦编剧，计划 2009 年搬上百老汇舞台。“在音乐剧中，李小龙总有一个孙悟空的精灵相伴，”黄哲伦说，将李小龙和孙悟空结合的深层原因是“孙悟空是中国古代文学作品中的虚构形象，但他却代表着一种不畏强权的精神，这种精神引领着中国人走过了几百年，到了现代，李小龙成了这种精神的擎大旗者，这两个形象间存在着一种传承的关系。”

2008 年，目前世界规模最大、首个以李小龙命名的游乐园，“李小龙乐园”和“李小龙纪念馆”在广东顺德市开园（馆）。

2008 年，“李小龙”成为全球最大的中文百科全书百度百科的“年度词条”。据统计，“李小龙”词条是当年浏览次数和被编辑次数最多的词条。

2008 年，为“力求真实而浪漫地再现武学大师李小龙短暂而辉煌的一生，突出其自强不息和锐意创新的精神，并将该剧作为对 2008‘奥运年’的献礼，向当代青年弘扬民族精神和民族尊严，要‘在增强国人体质之外强壮国人精神’”，央视斥巨资 5000 万元拍摄完成的 50 集电视连续剧《李小龙传奇》，在 CCTV-1 首轮播映后，创下央视近八年来平均收视、最高收视、最高份额、平均份额四项第一。

2008 年，中国青年报社调中心和搜狐教育频道在央视《李

小龙传奇》热播期间展开的在线调查显示，有 75.8% 的采访者认为，从无名小卒到武术大师兼电影明星，李小龙的奋斗经历其实是现代青年创业的一个典范。调查中网友投票选出了帮助李小龙成功的八大因素，依次是自信（85.9%）、自强不息（76.1%）、有理想、有志向（73.7%）、爱国精神（64.5%）、身怀绝技（53%）、有个性（52.4%）、包容大度（30.3%）、谦和（13.8%）。

2008 年，作为《人民日报》官方网站以及国家重点新闻网站，人民网为"纪念改革开放三十周年"推出系列时评，其中 12 月 11 日推出时评为《向李小龙学习为中国人争光的志向》。时评指出李小龙的成功"不仅在于其打遍天下无敌手的中国功夫，更在于绝不低头，绝不服软的民族精神"。

2009 年初，在中国国家语言资源检测与研究中心、北京语言大学等机构发布的"2008 年度中国主流媒体十大流行语"中，"李小龙"成为 2008 年文教体育类十大流行语之一。有学者表示，媒体流行语是在报纸、电视、广播、网络等媒体上盛行并广为传播的语词，而媒体流行语的定期发布是语言动态监测工作的重要部分，具有重要的学术价值和深广的社会文化意义。

2009 年，美国历史频道推出由美国李小龙教育基金会监制的李小龙纪念特辑《李小龙如何改变了世界》(How Bruce Lee change the World)。在长达两个小时的节目中，不仅完整地回顾了李小龙传奇的一生，更通过全世界从电影明星、金像导演到著名音乐人、漫画大师、"跑酷"创始人，再到世界拳王、

PDG

MMA 高手、UFC 主席等精英人物之口，着重探讨了李小龙对全球电影、音乐、体育、设计、时装、哲学等各个领域的深远影响。美国历史频道指出李小龙是一位伟大的武术家，是世界公认的把古老的中国功夫带进大众社会的人。李小龙获得世界大众的认可不仅在于他对世界电影和武术的革命性思想，还在于李小龙已经成为现代大众流行文化的一个偶像符号，并永远为后人传承下去。

PDG

国内外李小龙 & 截拳道网站举要

国内站

截拳道中国	www.jkdcn.com
李小龙中文图书馆	www.bruceleebooks.cn
截拳道联合研究网	www.jkdnet.cn
石天龙截拳道	www.shitianlong.com
香港振藩截拳道会	www.jkd.com.hk
香港李小龙会	www.bruceleeclub.com
龙影在线	www.donnieyen.net
南京截拳道推广会	b940113.xici.net
欧锦棠个人网站	www.stephenall.com
李小龙截拳道	www.brucejkd.com
截拳道世界	www.jkdsj.cn.vc

天下武林	www.txwulin.com

国外站

李小龙教育基金会	www.bruceleefoundation.com
安迪 · 木村（木村武之）	www.andykimura.com
奥克兰截拳道（严镜海）	www.oakland.jkd.com.hk
伊鲁山度	www.inosanto.com
黄锦铭截拳道	www.twjkd.com
李恺太极拳	www.s163859578.onlinehome.us
杰瑞 · 泡梯特截拳道	www.jerrypoteet.com
截拳道擒锁协会（拉瑞 · 哈特塞尔）	www.jkdassoc.com
IMB 学院（理查德 · 巴斯蒂罗）	www.imbacademy.com
冯天伦	www.leotfong.com
乔 · 刘易斯（李小龙冠军级进修弟子兼训练伙伴）	www.joelewiskarate.com
查克 · 罗礼士（李小龙冠军级进修弟子兼训练伙伴）	www.chucknorris.com
龙的门徒	www.disciplesofthedragon.com
原本截拳道	www.originaljkd.net
克里斯 · 肯特截拳道	www.chriskentjkd.org
截拳道星期三研讨会	www.jkdwednite.com
汤米 · 卡拉瑟斯	www.tommycarruthers.com
泰莉 · 汤姆	www.teritom.com
原本截拳道	www.boblandersjkd.com

SETO 截拳道	www.setojkd.com
保罗 · 弗奈克	www.paulvunak.com
骨干截拳道	www.hardcorejkd.com
日本振藩国术馆	www.jeetkunedo.jp
功夫习武馆	www.gungfuinstitute.com
意大利截拳道	www.jkditaly.com
TA 截拳道	www.tajkd.net
BATH 截拳道	www.bathjkd.co.uk
加里 · 迪尔截拳道	www.jkd-garydill.com
OC 截拳道	www.ocjkd.com
快速冲击截拳道	www.fastblastjkd.com
截拳道（丹麦）	www.premierjkd.com
中国科学截拳道	www.academyjkd.com
截拳道论坛	www.jkdtalk.com
截拳道无限（理查德 · 森）	www.jkdunlimited.com
AFS 格斗学院	www.afsacademy.com
截拳道概念学校 1	www.pamausa.com
截拳道概念学校 2	www.maxt.co.uk
截拳道概念学校 3	www.realfighting.it
柏林截拳道学院	www.jkdberlin.com
世界截拳道联盟	www.leejkd.com
截拳道之家（加拿大）	www.jkdfamily.com
李小龙会（英国）	www.brucelee.org.uk
二十世纪斗士（日本）	www.20th-centurywarriors.com
走进李小龙	www.enterbrucelee.com
一切关于李小龙	www.allbrucelee.com

李小龙中心	www.bruceleecentral.com
李小龙旋风	www.bruceleedivinewind.com
李小龙（法国）	www.brucelee.fr
龙的传奇（日本）	www11.big.or.jp/~dragon
李小龙再现（日本）	www.skop.com/brucelee
李小龙传说（日本）	www11.big.or.jp/~dragon
李小龙 DVD（日本）	www.bruceleedvd.com
李小龙（韩国）	www.bruce.cyworld.com
松宫康生（日本李小龙研究者）	www.k-matsumiya.jp
李小龙	www.leesiulong.skyrock.com
李小龙	www.brucelee.com

其他相关

中华国术总会	www.guoshuintl.com
龙弟李振辉	www.jkd.org
咏春堂	www.vingtsuntong.com
阿伦·瓦特	www.alanwatts.com
克里希那穆提中文论坛	bbs.klxl.org
克里希那穆提（美国）	www.kfa.org
谢华亮（美国柔术之父）	www.smallcirclejujitsu.com
埃德·帕克（美国空手道之父）	www.kenpokarate.ie/default.htm
李俊九（美国跆拳道之父）	www.jhoonrhee.com/index.html
世界双节棍大赛	www.sjgzg.com

PDG

吉恩 · 勒贝尔（美国“柔道”）	www.genelebell.com
《黑带》杂志	www.blackbeltmag.com
斯特林 · 斯里芬（好莱坞奥斯卡金像奖编剧）	en.wikipedia.org/wiki/Stirling_Silliphant
《时代》周刊“世纪英雄与偶像 100 人”之李小龙网页	www.time.com/time/time100/heroes/profile/lee01.html
美国 UFC 官网评介李小龙网页	www.ufc.com/index.cfm?fa=news.detai&gid=6553
《武艺在线》名人堂（美国）	www.martialartsmuseum.com/magazine/magazineindex.htm

附录四



李小龙经典原著书系介绍

李小龙原著中文版国内首次面世

向李小龙学习　看李小龙原著!

龙典：李小龙经典原著书系第一辑

为永存振藩截拳道——这门由李小龙所创立的武道文化艺术，李小龙夫人琳达女士在美国“李小龙教育基金”李小龙传记作家、研究家约翰·里特协助下，从1997年开始，陆续整理推出了一套最新的经典李小龙著作——“李小龙图书馆（Bruce Lee Library）”丛书。

“李小龙图书馆”丛书（英文版）由美国查尔斯·E·塔托出版公司（CHARLES E TUTTLE PUBLISHING HOUSE）出版。现已出丛书7卷、特刊画册一部，全部根据未曾发表过的李小龙生前武学笔记、书稿、剪报册、电视广播采访谈话录音，及大量动作照片等第一手资料综合、编辑、整理而成，被

PDG

国际李小龙研究界公认为近十余年来出版的、有关李小龙最重要的一套权威专著。

为在国内全面传播和弘扬李小龙武学文化及其精神遗产，为创建和谐社会做出应有贡献，我们特联合截拳道中国网和振藩文化传播有限公司，策划引进李小龙经典原著中文简体字版权，全力为国内广大李小龙研究者、截拳道习练者、龙迷，以及所有希望能够从李小龙成功人生中获得有益启迪的各行各业的人们，打造系列“李小龙经典原著书系”，并将自2009年开始逐步推出，以飨读者。以下为“李小龙经典原著书系”第一辑丛书简介。

更多动态消息，欢迎登录“龙典：李小龙中文图书馆官网”(www.bruceleebooks.cn)。

了解更多李小龙和截拳道信息，欢迎登录“截拳道中国”(www.jkdcn.com)。

一、“李小龙经典原著书系”卷1

书名：《醒思录：李小龙的生活智慧》

(*STRIKING THOUGHTS：BRUCE LEES WISDOM FOR DAILY LIVING*)



内容简介：

书中分为八个部分，详尽地表达了李小龙的生命哲学理念。本书是李小龙的经典言论录。

超过800条格言、70多个主题，从

精神到个人解放、从家庭生活到电影制作，《醒思录：李小龙的生活智慧》是一次令人惊异的、对李小龙人生理念的直接展示。李小龙的阅读与写作激发了自身的非凡人生与辉煌事业，帮助他似乎很轻松地克服了巨大的障碍，帮助他拥有幸福而自信的生活。终其一生，李小龙激励着他的家人、朋友、学生以及同事，消除他们生活中的犹豫与迷惘。如今，《醒思录：李小龙的生活智慧》使我们都能够得到他的启迪与激励了。

李小龙将引领你认识生命和解读永恒。

二、“李小龙经典原著书系”卷2

书名：《截拳道：李小龙武道释义》

(*THE JEET KUNE DO* : *BRUCE LEE'S COMMENTARIES ON THE MARTIAL WAY*)

内容简介：



本书前所未有地收入了大量李小龙亲笔所绘的动作图、李小龙演示技术图片以及所制定的训练计划等，包括李小龙为《李小龙技击法》所绘制的珍贵技术演示草图，为进一步完善截拳道理论提供了许多不可多得的珍贵资料，堪称是对二十世纪七十年代出版的《截拳道之道》、《李小龙技击法》两书的最佳补充和完善。

三、“李小龙经典原著书系”卷 3

书名：《李小龙：肢体表达艺术》

(*THE ART OF EXPRESSING THE HUMAN BODY*)

内容简介：

本书插图和照片多为国内首次公开的李小龙健身图照。本书重点为李小龙科学的功夫健身和肌肉训练法。书中详尽、全面地收录了李小龙生平肌肉与体能的训练计划、训练记录、营养摄入及李小龙的训练日记等。揭示李小龙是如何通过合理、科学的训练，获得完美的体形、强健的肌肉和超人的体能，是一部不可多得的截拳道和武术修习者的健身训练指南。



四、“李小龙经典原著书系”卷 4

书名：《功夫之道：李小龙中国武术之道研究》

(*TAO OF GUNG FU：A STUDY IN THE WAY OF CHINESE MARTIAL ARTS*)

内容简介：

本书根据李小龙 1964 年所著《功夫之道》书稿整理而成，书中广泛介绍了中国武术的特点与中国文化以及截拳道中所包含的中国武术技法的起源与发展，书中还大量采用了李小龙未曾发表



过的武学笔记手稿与所绘动作图，较为全面地阐释了中国武艺的“功夫之道”。

鸣谢支持单位

中国截拳道国际联盟　　中华国术总会

广州敬元文化传播有限公司

中国民间武术家联合会　　潇湘职业学院

截拳道联合研究网　　中国双节棍国际联盟

天下武林网　　龙影在线网

PDG

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝醒思录　李小龙的生活智慧
作者＝李小龙著
页数＝２２９
出版社＝北京市：中国海关出版社
出版日期＝２００９.０７
ＳＳ号＝１２８６７０３０
ＤＸ号＝０００００６７５６９２７
ＵＲＬ＝ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ.ｓｚｄｎｅｔ.ｏｒｇ.ｃｎ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ.ｊｓ
ｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００６７５６９２７＆ｄ＝１２ＣＡＤＣＥ６６ＡＤ２４８３Ｃ５
Ｃ１９１ＤＢ６２８９Ｅ４５５１